目　　录

道家气功的简述

道家气功是我国的固有功法，源远流长，历史悠久，远在春秋战国时期，《道德经》就有“绵绵若存”，“专气致柔”的记载。《庄子·刻意》有“吹嘘呼吸，吐故纳新”之语。《素问·刺法论》说：“肾有久病者，可寅时而面南，净神不乱思，闭气不息七遍。”据古代典籍记载来看道家的养生学对祖国医学的发展也产生很大影响。道家气功主要用于祛病健身，称为摄身，道生，养生之道。气功与宗教也有不解之缘，尤其是道教，它大量吸取了养生之精髓，并发展了气功，丰富了气功的内容，研习道家气功，对道教也要有所了解，以便区分什么是道家气功，什么是道教气功。道家气功在道教产生前已经形成。气功内容有感应，归藏、大舞（吐纳术、导引术），坐忘（无为）等。

道教，是我国土生土长的传统宗教，在漫长的历史长河中，道教曾对我国古代哲学，文学、艺术、养生，以及自然科学的发展，都产生过一定影响。道教源于远古时代的原始宗教——巫。在巫教的基础上吸收了“丹道之学”和道家的养生学，奉老子为教祖，以“道”为最高信仰，逐渐形成以神仙学说为中心，追求今生长生不老的宗教。道教的内容十分庞杂，吸收了巫术，阴阳，五行、丹道来充实经文。公元126——144年后汉顺帝时的张陵创建了道教，利用内丹养生术的奇妙功效，为其教门服务，道教编著的各种经文，吸收了“丹道之说”和巫术用来治病。《素问》说：“古之治病维其移精变气，可祝由而已，今世治病，毒药治其内、针石治其外。”“移精之术在祝由，变气之术在导引。”巫在原

始时代有很大的权力，河南安阳出土的殷墟卜骨数以百计，说明当时事无巨细都要由巫师筮问，还包括医治，以祝由，变气为主。殷商奴隶社会时的甲骨文卜辞中有疾病记载，到西周，医巫分离。从秦汉开始盛炼丹术。这些都被道教接受并研究发展了。在同一时期魏伯阳著《周易·参同契》被后世称为“万世丹经之王。”丹道之说是道家养生术的一种变异，它对以后道教气功有着重大的影响。道教的基本理论和教义是《道德经》中道生一、一生二、二生三、三生万物，人法地、地法天、天法道、道法自然”。道教气功关于内丹的炼丹、结丹、养丹的方法都很神秘。用符号、隐语、类比的方法记述。原始的传授方法是心传口授，有记述也十分繁琐、隐晦。论述不多。现在的功法都有一个演变过程，即由简到繁，由繁到精。人们常说：“真传一句话，假教万卷书。”古气功的炼功时间也不长，但很讲究时辰、方位。如“一柱香”这个门派炼功时间为一柱香烧完。功法都以少而精为上乘。

道家气功以道法自然为法则，增强适应能力，发掘和提高人体潜在功能。人体潜在功能按道家气功功能分类，大致可以分为以下三个层次。1、低级。2、中级。3、高级。低级功能是防病健身，治病康复称为命功。中级功能是精力充沛，内能充盈，气窍开合自如，能为他人解除疾患和排忧解难，称为性命双修。高级功能是无极的，能量无穷，随心所欲，天、地、人三者合一，称为极空玄妙心。这种高功能对常人来说很玄，将亲眼见到的奇异现象称为特异功能。对自己则也是妙不可言，属于性功。气功是一门古老而又新兴的学科。道家气功，是中华气功的一个重要组成部分。

第一章　功 法

1、通经开穴法

本功法采用站桩的形式来打通督脉与诸阳经，提高劳宫穴的灵敏度，使劳宫穴开合自如。

做法：两脚开立，与肩同宽，两膝弯曲（膝下不超过脚尖），脚趾抓地涌泉空，同时掌心向下十指撑开，虎口撑圆，二掌向内旋按，尤如按在弹簧上，内劲向下旋按。双目平视，含胸拔背见图（1）。每次炼20分钟，炼后要求达到腿不酸胀而手酸臂胀，劳宫穴的气感面积收聚一点（约一分硬币大）。督脉有气上行，头顶发痒有蚁感即成功。如两手气感不同，待收功后作劳宫开合，即掌心相对如拉手风琴，



图 1

动作缓慢，不断变换方向，待两手气感相同即可。待督脉上内气上行至夹背后呈扇形散开，此时可在安静处找一棵树背对树杆约1尺，松静站立，闭目神内收，注意放松命门穴。两手劳宫穴对神阙穴（肚脐），待命门处有气感时沿督脉向上引至百会穴，如此反复导引数次，待头顶发痒有蚁感即

可，见图（2）。

机理：本功法是以静促动，有一定的强度，尤其上肢气感反应强烈，初炼时还会伴发轻微的肌肉颤动和全身发热出汗，属正常反应，不经过这一关是很难进入内动状态的，对气的认识及经脉走向穴位开合，这种方法最有效。在外气诊断中应用最多的是劳宫穴，打通督脉和诸阳经能不断提高劳宫穴的敏感程度，从而能更准确、更有效地为他人诊断。

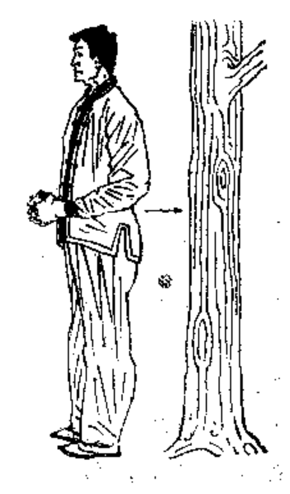


图2

龙形气功说明

龙形气功是道家功法，它由原中国武术协会主席，成都体育学院、武术教授郑怀贤先生所传，后由成都体育学院、运动创伤医院医师、吴人才传授，笔者按中医五行相生原理排顺五脏的相生位置。并加入五行归类及五色与五脏。龙形气功是一套完整的功法，其中“挣锁功”、“锁龙功”显示了人的主观能动性，经过炼功对激发人体潜在功能和对潜能的利用起到一把钥匙的作用。

我们知道选择针对性较强的功法，就能早出功效、早出功能。经过气功锻炼，可以对骨骼、随意肌、呼吸以及意识进行调节。锁龙功则是通过特定的动作，应用仿生学的原

理，来对五脏进行调节。云南人体科学研究所所长王伽林同志亲身实验结果表明：人能对脏腑进行控制和调节。王伽林作了"气功对胆汁分泌影响的实验。说明经过特定动作和意识运动对非随意肌包括五脏六腑调节。锁龙功是一套对五脏功能调节的功法，经过锻炼基本可以获得以下三个方面的效应：1"运动脊椎，打通督脉。2、平衡五脏的功能。3、看五脏之"气"的功能。前二项很容易达到，后一项只要意识运动和形体运动，呼吸运动协调起来也能炼成。

锁龙功是龙形气功功法体系中的一套养生保健功，应用祖国医学中阴阳、五行学说对脏腑进行调节。

2、锁龙功功法

①予备功：按文王八卦方位（见图3）面南背北而立



文王八卦方位图

图3

（此时左侧为东属木，主阳，主升；右侧为西属金，主降，主阴；南方属火，属心，心藏神，左东右西，以应阳升阴降之意），两足自然开立与肩同宽，两臂自然下垂，自上而下放松，眼帘松垂，露一线之光观鼻准，下颌微收，舌舐上腭，口唇轻闭。

②青龙出水：两手从体侧慢慢举起，在前额合掌，下落至胸前时八指相叉结龙首，两小指游离如龙须，屈腕，两肘松垂内收，龙首会于胸前，（图4—①）然后龙首向上慢慢向前下方缓慢伸探划圆，脊椎成S型蠕动，龙首向上伸探不过头部，向下收回不过小腹（4—②—③—④）。意念：青色的龙慢慢浮出绿色的水面，动作重复十八次。



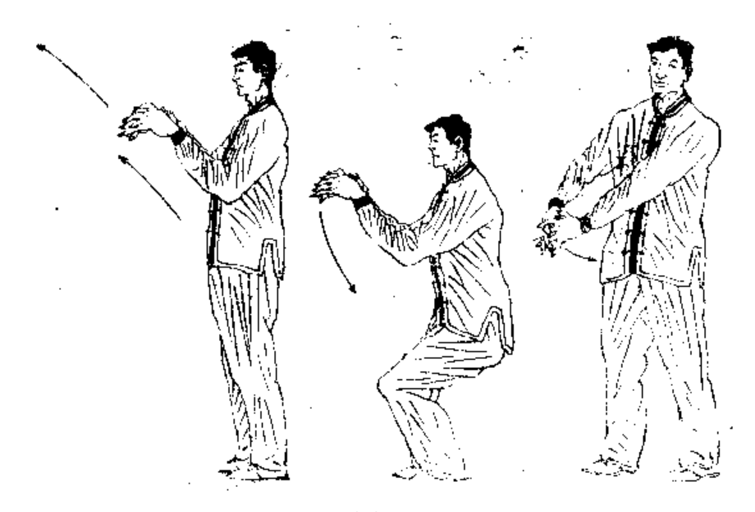
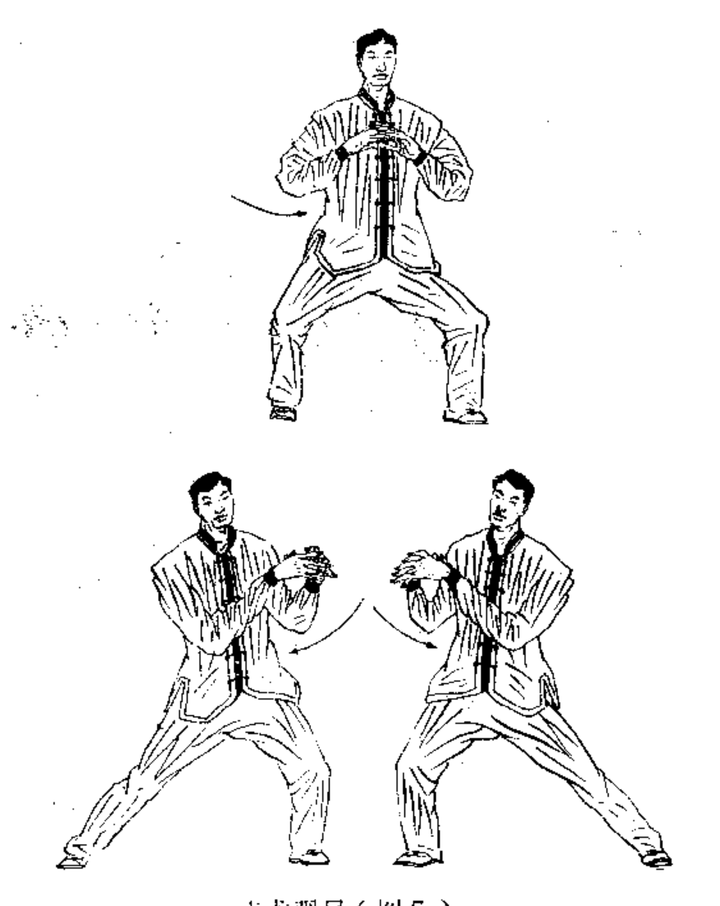


图4

③赤龙观目：承上势，重心下移，屈膝龙首向左下划圆至左上变右下，回到左上为1次。成∞字运行，脊椎成横S型蠕动，（图5—①—②—③）体各部均随重心起伏变化，最后一次龙首收回小腹，意念：一条红色的龙，观看初升的



赤龙观目（图5）

太阳，动作重复十八次，九次一组共二组。

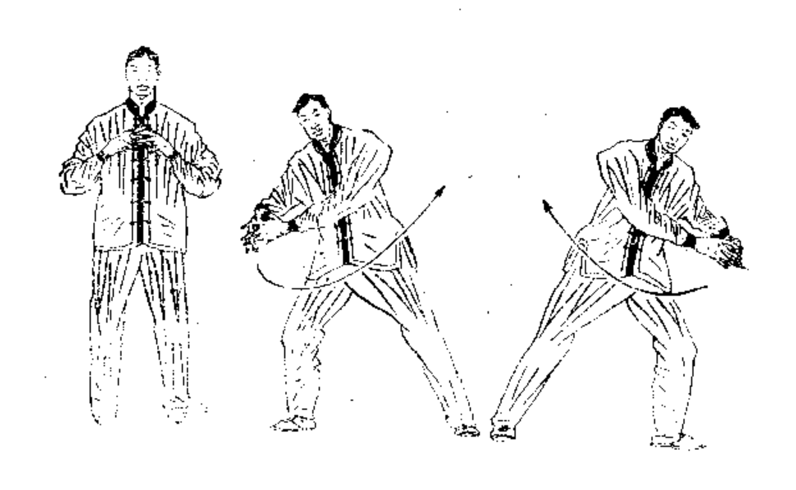
④黄龙护珠：成预备势，双膝微屈重心下降，龙首上抬与膻中平齐，手心向下，以髋关节带动腰椎和尾椎呈水平划圆转圈，龙首做水平转动，以大椎带动颈椎和胸椎，腕关节放松，转动方向先左后右（见图6—①—②—③）。左右转各九次，共二组。意念：一条金黄色的龙在保护龙口内一颗金黄色的珠。



黄龙护珠（图6）

⑤云龙翻身：两脚开立，略宽于肩，龙首上抬与膻中平齐与胸距一尺，重心移向右侧，掌心向左，手心由下向上划

弧，重心左移，手心向右，呈∞字运动，左右胸做轮流开口（见图7—①—②—③）。左右转体各九次，共做二组。意念：一条白色的龙在白色的云层内翻滚。



龙云翻身（图7）

⑥墨龙朝圣：两脚自然开立略宽于肩，龙首放在下丹田，重心在右脚，左转90度，龙首由下向上、向内划弧、重心前后移动，后移时挺腹，脚尖上翘。重复九次。重心左移，右转90度和左相同九次。左右各二组（见图8①—②—③—④）意念：一条黑色的龙在海面随海浪起伏，向上朝拜，黑色光团时隐时现。



墨龙朝圣（图8）

⑦混龙归元：是收功动作。两足开立与肩同宽，身体自

然站立，自上而下节节放松，龙首放在下丹田，掌心向内，两大拇指扣压肚脐。待命门穴有发胀发热感后，两手合掌对搓，用手掌摩面部，颈部后两眼慢慢睁开（见图9—①）。

意念：龙首在下丹田时意想五色之光尤如五色彩珠滚回下丹田。



混龙归元（图9）

炼功程序：

①本功法具有治病，强身和发掘功能的功效，在运动形体、吐纳导引，意识导引时要相互配合。先熟练动作，再配上吐纳导引，最后再闭目做意识导引，切不可急于求成。如果在不熟练的情况下闭目做意识导引，很容易顾此失彼，气化反应不易产生。

②早晚炼锁龙功，收功时有区别，早晨从百会向下丹田收，晚上从涌泉向下丹田收，是由于早晚阴阳变化所致。

3、锁龙功导引行气法

一、预备功：呼气三至五口，呼气用口，轻匀细长，用鼻吸气，不吸满、长呼、短吸、以此法排泄废气，消除杂念。运气三至五口，吸气时用鼻轻匀地吸入下丹田（即腹式呼吸），以平顺自然为准，气入丹田后，意念由双足跟部起，沿小腿后上行，循大腿后部，臀部、腰背、项、头至百会，随即呼气，呼气时由上而下放松。如此一呼一吸升降使阴阳气机能随意运转。

二、青龙出水：龙首上提前探时吸气，向下向内收回时呼气，一呼一吸，脊椎随龙首两臂在胸前划圆，身体的蠕动以自己呼吸频率为准，不要憋气。

三、赤龙观日：龙首向左上方摆动时吸气，下摆转向时呼气，上摆再吸气，下摆转向时再呼气，一呼一吸、一升一降，恰好划一圈、身体各部蠕动均随重心起伏而变化。动作要慢，吸足呼净。

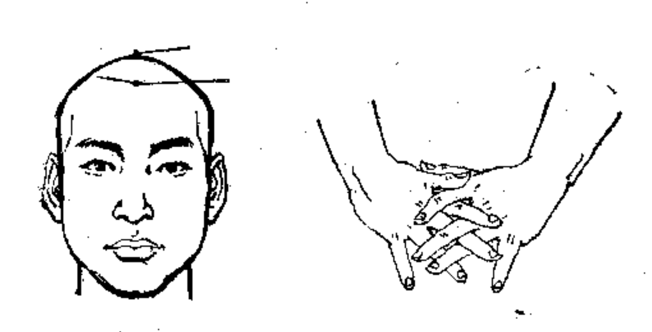
四、黄龙护珠：龙首呈推磨状水平运动，龙手前探吸气，回转至胸前呼气，髋关节转动时小腹部要放松，使气扣下沉。收势时松肩屈膝，继续导引气下行。

五、云龙翻身：龙首随身体左右翻滚时，左右胸腔一开一合，重心移到右脚时，右肘向上顶，吸气。重心在左移时同时右肘放下呼气，重心移至左脚时，左肘向上顶、吸气。收势时重心回到双脚，沉肩屈膝将气下引。

六、墨龙朝圣：龙首前探时呼气，向下丹田收回时吸气。转体时龙首收归下丹田，右侧呼吸同左侧相同。身体重心前后移动，与重心升降要一气呵成，前足上翘和吸气配合，使下气上提。收势时重心回到双脚，沉肩屈膝。

七、混龙归元：自然呼吸，早晨气下沉丹田。晚上，脚趾抓地涌泉穴，气上提至下丹田。

导引行气时应注意下面几个穴位，脊椎运动时（见图10—①—②—③）。督脉上的六个穴位。龙首摆动时注意神门穴（图18—1）收功时注意神阙穴，向下引气从百会经神庭下行，向上引气由涌泉穴向上。



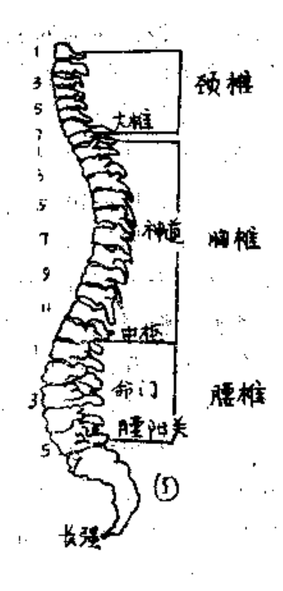


图10

4、锁龙功功理

锁龙功是龙形气功功法体系中一套内炼五脏的功法，全套功法摸仿龙的形态，运用五行相生的原理编排而成，形象地表现了龙的劈波斩浪，腾云驾雾的运动方式，动作体态要求动中有静，静中有神，心情舒畅好似沉浸于温煦的海潮之中，又若飘浮于云雾之间。锁龙功的形体运动特点是脊椎，以脊椎代替龙骨，呈前后，上下，扭转的各种运动来带动四肢百骸。锁龙功的意识运动也别具一格，通过形象地意念五色来刺激五脏，它的原理参阅色彩疗法一章节。导引行气的方式以自然为主，在初级阶段，腹部的浊气都由下窍排净，使人体阴阳二气交会部腰腹(下丹田)能贮藏精气。脊椎和手臂的运动使督脉、手三阳经和手三阴经得以舒发五脏气机，腹部的蠕动和膝下蹲重心下移使浊气下降，来达到初级阶段的功效：a、疏通经脉。b、排浊留清。第二阶段是在动作熟炼之后如何巧妙地运用五行相生原理，1、青龙出水、炼肝，肝属木、木生火。2、赤火观日、炼心、心属火，火生土。3、黄龙护珠，炼脾，脾属土，土生金。4、云龙翻身，炼肺，肺属金，金生水。5、墨龙朝圣，炼肾，肾属水，水能涵木。形成一个良性循环。气化反应的产生，是内气充盈后自然出现，并非追求和意想，在动作和呼吸协调后，再闭目炼功，用神门穴代替龙眼一开一合，在炼功过程中形体的运动促使五脏的运动，五脏功能正常、脏自然上升。炼青龙出水，闭目神内收，排除了外部色光的干扰，使大脑相对处于抑制状态，动作不断地重复使肝气向窍道行走，眼前会出现青绿色的景象、如树木受微风轻拂而显露生

机，因肝藏魂，开窍于目、色青木气旺盛。说明肝气能够得以疏发，有利五脏气机的协调和谐。炼赤龙观日，气色不红偏淡，动作多做一组，闭目敛神若出现红色光团，说明心气旺体内阳气充足。炼黄龙护珠，此动作难度较大，目的是以一念代百念，排除各种思虑，以促使脾运化，待出现黄色光点，若隐若现，口腔内会分泌出大量津液，徐徐下咽有清甜爽口之感，有健脾之功效，五脏气机充盈有了振本。炼云龙翻身，随动作变化胸部左右张驰有节，闭目存念白色光团充满全身，说明肺气布输良好。炼墨龙朝圣，收腹挺腹的重复动作，促使肾水上调阴阳互济。眼前出现黑色光团，实为肾气充盛，骨髓坚实，精神聚敛、则微弱之声可闻。混龙归元属于收功，经五节引导以后，五色之光慢慢归元，将意念存于体内称为引龙归元，使龙各有所得，得到则静，失去则燥，五色光团，化珠归元，则五龙潜引。

要求及说明：

1、本功法是闭目功，一定要动作熟练后才能闭目，不出自发功。年老、体弱、有脏腑病的可选节练习。

2、动作幅度可根据自已的身体状况变大变小，一般由自已呼吸长短来定。不可憋气去追求运动幅度，出现嗝气现象是正常的。

3、每节的动作须做二组以上，一组为重复九次，九为阳数是补法。七为阴数为泻法。

4、情绪不稳定，受刺激后暂时停练，女同志经期如有不适可停练，发烧停练、酒后停练。

5、事物属性与五行归类

祖国医学把人体的脏腑组织的生理、病理变化和自然界作了广泛的联系，用类比取象的方法，按照事物的不同性能、作用和形态，分别归属于木、火、土、金、水五类，使复杂的事物能理出头绪，对事物的变化、用逻辑推理的方法进行解释，如五行的相生关系：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。相反则会相克：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。事物属性与五行归类简表如下。

自然界								五行	人体						
季节	特	气候	时间	方位	五音	五味	五色		脏	腑	五官	形体	情志	五声	变动
春	生	风	平旦	东	角	酸	青	木	肝	胆	目	筋	怒	呼	握
夏	长	暑	日中	南	征	苦	赤	火	心	小肠	舌	脉	喜	笑	忧
长夏	化	湿	日西	中	宫	甘	黄	土	脾	胃	口	肉	思	歌	哕
秋	收	燥	日入	西	商	辛	白	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	哭	咳
冬	藏	寒	夜半	北	羽	咸	黑	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻	栗

五行的具体应用

五行在炼功中的应用，是锁龙功的特点，应用得当会起到事半功倍的效应。如肝脏有病，应先练"黄龙护珠"再练"青龙出水"，脾属土，肝属木，木得土以荣，否则会木郁

土虚，即肝脾同病。人体脏腑组织之间有着密切的联系，任何一个脏器的生理活动，都是整个人体生理活动的组成部分。除此以外脏腑和自然界以及饮食也有密切关系，如心脏有病，应在寅时面南背北，意念初升的太阳，做“赤龙观日”在饮食上一年四季，可按饮食疗法来调节，这些非药物保健方法，都是前人总结出来行之有效的养生导引法，生病了这是常事，古人讲：“食五谷，生百病”。要积极治疗，特别是慢性病，一定要有信心，在药物治疗的同时，制订出具体的自我导引法，象培土生金，滋水涵木，扶土抑木，壮水制火，佐金平木，补火生土那样来提高疗效，使之早日康复，只要认真对待，就会找出一些有规律性的方法来帮助康复。俗话说：“三分治疗七分调养。”他把调养看得很重，要将重点放在，调整生活模式，修身养性上。为了配合药性能猛烈地攻击病灶，要忌口，配一些瓜、果、豆类和蔬菜，以减少药物对人体的危害，遵医所嘱吃些补品，能补精益气使内能充足、增强抗病能力。要保持一定的活动量，针对性很强的自我导引法要不失时机地做，一可助消化，二可使气机慢慢调畅起来。情志的调节也是五行之例，历代医学家都很注重，认为“怡情放怀”可以痊愈，有些疾病如果情绪不好还会发作，如糖尿病，不节喜怒，病已而复作。调心作为自我导引法的一个主要内容不能忽视。因此，五行的应用是比较广泛的。它不但适用于药物治疗方面，还适用于饮食疗法和自我导引疗法。

锁龙功中如配上五声、五音，其机理可参考《口诀在气功实践中的地位和作用》一节。锁龙功中的五色气化，可参考《气功保健与色彩疗法》一节。气候可参考《不同季节的

气功保健》一节。时间可参考《炼功时间与生物钟》一节。养生学在长期的实践中不断丰富，天人合一的说法使人们认识到：人与自然之间有着非常密切的关系：宇宙在不断地运动变化，人体也在不断地运动和变化着：应用自然变化和人体变化的规律，来了解自然和自身，这就是五行学说在实践中的具体应用。

6、炼功与色彩调节

道教气功中“存五神法”说：常存想三色真气罩笼头手足。“服三气法”：存青气、白气、赤气、各如蜒，从东方日下来，直入口中，挹之九十过，自饱便止。庙宇，道观的主要色彩为红、黄二色，此二色均为暖色。红色、有驱寒补血使人兴奋的功效。黄色、有帮助脾胃运化，对神经系统有刺激作用。炼功的场地一般选择绿树成荫的地方，绿色属于冷色，能凝神静气促进人体平衡。《内经》说：“白色入肺”、“青色入肝”、“黄色入脾”、“墨色入肾”、“赤色入心”。古埃及和古印度也都有用颜色治病的记载。近几年联邦德国和美国的医学研究证实颜色可以象药物一样治疗疾病。从他们的处方来着证实了中医的五色入五脏腑表里关系，分述赤、橙、黄、绿、青、兰、紫对生理的影响，以帮助初练功者选择良好环境，帮助练功有素者调整气机。

红色：刺激和兴奋神经系统，增加肾上腺素分泌和增强血液循环，血虚病证，心主血用红色（紫红、粉红）称为暖色，有驱寒补血，使人兴奋的功效。绛红、枣红、有化瘀行气促进血液循穴功效。

橙色：充满活力，诱发食欲，有助于钙的吸收，利于恢

复和保持健康，属暖色促进新陈代谢。

黄色：可刺激神经和消化系统，加强逻辑思维能力，属暖色，可帮助脾胃运化，对癫症、痿症、嗜睡，有很好调节作用。

绿色：有益消化，促进身体平衡，并能起到镇静作用，对好动或身心受压者有益。国外已将学校黑板改用绿色板，对提高接受能力，保护视力都有益，绿色属冷色。使人联想到恬静的森林和宽广的草地。

紫色：对运动神经，淋巴系统和心脏有压抑作用，可使人安静，促进爱情和关心他人的感觉，可使孕妇感到安慰平静。

兰色：能降低脉博，调整体内平衡，在寝室，办公室和公用设施，使用兰色，可以消除紧张情绪，有助于减轻头痛，发热，晕厥和失眠。在兰色环境里工作，会使人感到幽雅宁静。

靛兰色：属冷色，使人宁静，放松，减少或停止出血，影响视、听、嗅觉，减轻神经对疼痛的敏感作用。该色不适用于装饰，但若用于布料可使人产生安全感。

气功练习结合环境治疗的常用处方，要根据病情需要和功法适当配伍，或用单色，或用复色，或淡或浓，灵活选择。

①暖色方：红色、橙色、黄色，有驱寒补血，使人兴奋的功效。

②冷色方：青色、兰色、紫色、绿色，任选其中一色，有清热、镇静，使人抑制的功效。

④喜色方：红色、粉红色，可养心，乐神使人喜悦，有

制怒、制悲的功效。

④悲色方：黑色为主，亦可用白色或兼少许黄色。

⑤恐色方：黑色。有制止过喜的功效。

⑥思色方：黄色、浅兰色、淡绿色，有利思维。

⑦化瘀色方：绛红、枣红、紫色、黄色，有促进血循之功。

⑧五脏补泄色彩方：心，红色（或类红色）；肝，青色（或类青色）；脾，黄色（或类黄色）；肺，白色（或类白色）；肾，黑色（或紫色）

适应证

①暖色方：用于慢性虚寒诸症，气血不足症，神情低郁症，癫症、痿软、嗜睡、痴呆症等。

②冷色方：用于阴虚阳亢诸症，神情激动诸症。吐血、咳血、烦躁、失眠、易怒、低热、狂症、痫症、惊恐症等。

③喜色方：用于情绪低落，抑郁不乐，易悲泣、易怒、血虚症等。

④悲色方：用于过喜、易怒等。

⑤恐色方：用于狂症、喜笑不休等。

⑥思色方：用于脾虚，思想不集中，思虑太过等。

⑦化瘀色方：用于瘀血阻滞经脉、脏腑诸症。

⑧五脏补泄色彩方：用于五脏虚、郁诸症。

色彩的应用，主要通过二个途径，一是病人常去的环境，包括居室（墙壁）、陈设、衣被、窗帘等，二是灯光，通过对光的调节产生色素电磁波，将相应的颜色输入体内，或者循经络输入，按脏腑的表面分区输入。一般通过眼观目睹而发生疗效。炼功则采用存想的方法，由色向光转化，这

种光环在不断变化，有时象星星在闪，有时象一轮红日迅速上升，有时象一轮明月洁白如银，人和整个宇宙融合在一起。

7、五行人外部形态观察法

平时在介绍功法的效能时，经常可以看到本功法具有疏通经络，调和气血、平秘阴阳的作用。集体炼功的结果是有些人有功效，有些人却不起作用，还有一些人会有些不适的感觉。我认为这是应人施教，应人施功的问题。怎样因人施教呢？首先要对学员进行观察了解，然后根据各人的特点，选择和设计功法，对一些年老体弱和慢性病患者，更要慎重，要仔细观察。清代医药养生学家程国彭在《医学心悟》中说："病不在人身之外，而在人身之中，子试静坐内观，从头面推想，自胸至足，从足跟推想，自背至头；从皮肉推想，内至筋骨脏腑，则全书之目录，在其中矣"。这种观察方法不论有无功能，都能分辨出阴阳属性来。《内经·灵枢》的"通天篇"和"阴阳二十五人篇"系统地介绍了常人的阴阳属性，主要从形体上来分类，应用五行学说分为五大类：1、火形人属太阳型，2、金形人属少阳型，3、土形人属阴阳平和型，4、木形人属少阴型，5、水形人属太阴型。常人一般身兼二至三型人，故又推化出二十五型。通过对人体外部形态的观察，来选择和设计针对性强的功法。下面介绍五行人的主要特征：

①金形人：多阳少阴，方头大脸或小头方脸，小手足，掌指略扁呈方形。经小而络大，血在中而气在外，春夏易得病。属少阳型。

②木形人：多阴少阳，小头长脸，身材细长，四肢修长。阳明脉小而太阳脉大，六腑不调。秋冬感而病生。属少阴型。

③火形人：多阳少阴，头尖倒瓜子脸，身材下宽上窄，十指尖如椎状。秋冬易得病。属太阳型。

④水型人：多阴无阳，头大脸棱不平。体态中间大，两头小（腹大、肩小、下肢短）。阴阳不和，春夏易得病。属太阴型。

⑤土型人：阴阳气和，头大圆脸，五短身材，小手足。春夏易得病。属阴阳平和型。

上述的五行人是典型，一般常人都身兼二至三型，要注意辩证识别对待。然后再根据前面一节的内容来调节。另外还要重点观察一下眼睛，眼睛分为五轮，内合五脏。眼眶属脾，为肉轮；眼睛的红丝属心，为血轮；眼白属肺，为气轮；眼睛的青色属肝，为风轮；瞳孔黑属肾，为水轮。五脏的精华都从眼睛上反应出来。通过人体外部形态的观察基本可以归在某一类，然后仔细观察眼睛就可确定主练什么功法了。有些人的名字就告诉我们，他的属性和五行中缺那行。如鄂州纺织局有一位叫涧泉的同志，从名字上一看就是五行缺水。春夏感而病生，应主练脾。诚然典型属性的人并不多，因根据实际情况因人施功，应病施功，才能收到事半功倍的效果。

8、天地自然功简述

天地自然功是道家养生术的内丹功法，功法简便，训练程序科学，深蕴哲理，以动静相兼的形式采天阳补元阳，采

地阴滋元阴、登养怡之妙境。古代养生家认为吐故纳新的目的是：“吸天地之元气，采日月之精华”。以充养身心，祛病延年。天地自然功功法体系中有太阳功、月亮功、七星北斗功，太阴功、南斗功、云彩功等等

9、太阳功功法

日初出，日中，日入时，向日正立，不息九通，仰头吸日精光，九咽之，益精百倍。若入火，垂两臂不息，即不伤。（《云笈七签》卷三十四）

一日三为之。行之十八年，得道，行日中无影。

常存心中有日象，大如钱，在心中，赤色。又存日有九芒，从心中出喉至齿间，而芒回还胃中，如此良久，临日，存，自见心胃中分明，乃吐气，漱液，服液，三十九过，止。（《云笈七签》卷二三）

太阳功操作方法：



①清晨面对初升的太阳（或中午和傍晚）。两脚开立与肩同宽，两手自然下垂、虚腋、掌心向前。

②用口吸气、用鼻呼气，一吸一呼共七次。

③两眼闭拢待两手劳宫穴发热，两手则从体侧慢慢举起，举至太阳穴高度，掌心向前。

④舌舐上腭，待津液满，向下吞咽，如咽硬物，吞咽六至九次。

⑤收功：二手向下丹田慢慢收拢，意念金色的太阳进入体内，全身发热（热而不躁）。

注：年老体弱者，可将站姿改为坐姿，其它动作不变。

太阳功观象法：

①采用单盘或双盘法，面向东端坐。两手置于下丹田，掌心向内，虎口相对。

②意想心中有一个红色的太阳，如钱币大（五分硬币大）。光芒四射，从心中一直放射到喉口、齿间、射到胃中。闭目后、则发现有红、黄两色分明的气化现象。

③用口吐气，用鼻纳气，一吐一纳共七次。

④舌舐上腭，待津满漱漱三十九次，慢慢吞咽。

⑤收功：两手合掌、对搓发热、两眼慢慢睁开。

太阳功机理

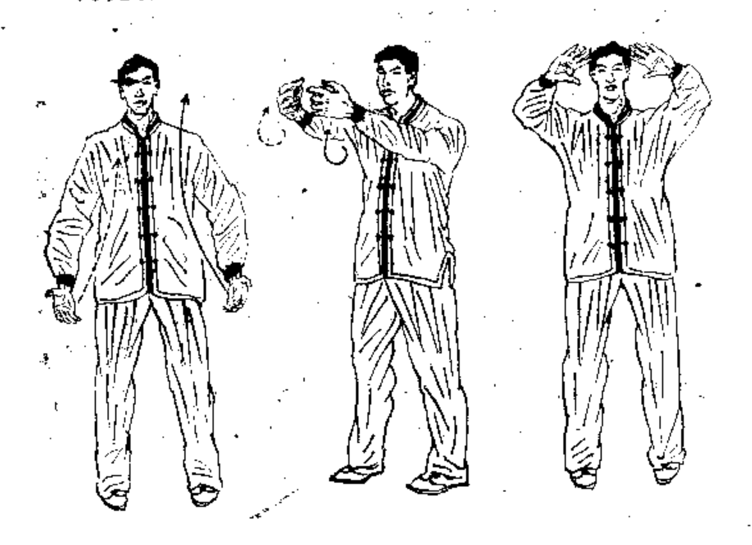
太阳是养育万物的天体，古代养生家认为面向阳光纳气，可吸天阳而补人体之元阳。吸取日精，温补五脏，以壮精。咽气九次，九为阳数。九数有三而成地，三而成人，三而成天，三三藏九，九九还丹的说法。九行乾卦故为阳。在炼功中采纳阳气要适量，以保持人体内阴阳平衡，水火既济，如果阳气偏盛，可垂下两臂息火。咽气采阳的次数一年

四季不同，春三、夏五、秋七、冬九，这样可以洗涤五脏，滋润六腑。

10、月亮功功法

月初出时，日入时，向月正立，不息八通。仰头吸月光精入咽之。令阴气长，妇人吸之，阴精益盛，子道通。阴气长，益精髓脑，少小者妇人，至四十九已上还子断绪者，即有子，久行不已，即成仙矣。（《诸病源候论》）

月亮功操作方法：



①月亮初出时，月亮正中时，月亮将落时，面向月亮，两脚开立与肩同宽，两臂自然垂于体侧。

②仰首挺胸，两眼注视月亮，凝眼神，同时用口吸气，口型要园，用鼻呼气、一吸一呼共七次。

③两手从体侧呈捧球状向前捧出，至胸高时翻掌，掌心向前上方，虎口相对。

④待眼疲劳，慢慢将眼合拢，记住月亮的形状。舌舐上腭，津液满时咽津，吞咽时如咽硬物，吞六次。

⑤收功：转掌二手慢慢向下丹田收拢，意念皎洁银光进入体内，使遍体清凉。

月亮功机理

太阳为阳，月亮属阴，采日月之精华以充养身心。采炼月精能去心火，进入清静境界，以自然界之阴气助体内之阴气，使阴精益增。阴气增长能益精髓脑，妇人如阴气不足，采得阴气即可得子。《云笈七签》：“喻月精法：喻月精，凡月初时，月中时，月入时，向月正立，不息八通，仰头喻月精。八喻之，令阴气长。妇人喻之，阴精益盛，子道通。凡入水，举两手臂不息，没。”在炼功时会产生一种气化反应，尤如一团白色的光辉，悬照当空，荡漾体中，就象在水中沐浴一样。“凡入水”是阴气太过，肢体发冷，要举起两手臂引火升阳，消散阴气。使体内阴阳和合。炼功时间一般在阴历十四、十五、十六的月亮初出时，正中时，将要下落时，那时月亮释放出来的能量较易被炼功者吸收。古代养生家认为：月光是回光，有利返老还童，称为回光逆修。关于回光，道经上说：“月中之白处，是日之光，日光反在月中。”又说：“月窟不在月而在日，所谓月之窟也。”古人在炼月亮功时发现：月亮发光是由于日光反射，而月球阴暗处的月窟，是月球山谷受不到日光反射所呈阴暗处。古人通过炼功来认识自身和认识宇宙。

月亮释放出来的能量对人体的生理和心理变化会产生什

么影响？美国的精神病学家利伯在他所著的《月球作用——生物潮与人的情绪》一书中说：“人体中约有百分之八十是体液，月球的引力也能象引起海水潮汐那样对人体中的液体发生作用，引起生物潮。满月时，月亮对人的行为影响比较强烈，使人的感情易于激动。现代科学研究也证实，满月时，月亮的电磁力影响人荷尔蒙、体液和兴奋精神的电解质的平衡，从而引起人的生理和精神的变化。从炼功实践来观察，尽管每月只炼三次，如对症就会对生理和心理产生较明显的影响。

11、七星北斗功功法

先举左一跬，一步一前一后，一阴一阳，初与终同，步直脚横，互成为丁字，所示象阴阳之会也，踵小虚相及，勿使步阔狭失规矩，当握固闭气。

步九迹竟，闭气却退复本迹，又进是为三反。（《云笈七签》）

禹步法：前举左，右过左，左就右，次举右，左过右，右就左，次举左，右过左，如此三步，当满二丈一尺，后有九迹。（《抱朴子内篇·仙药》）

七星北斗功操作

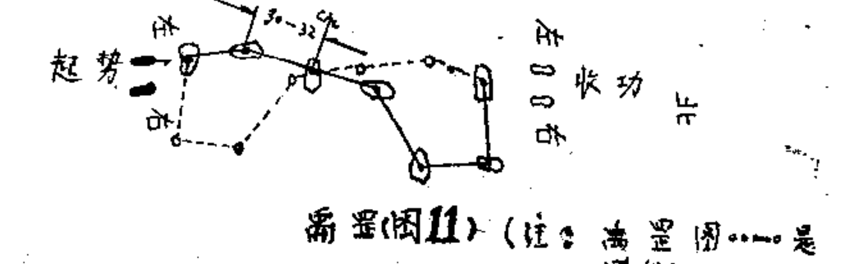
①两脚开立与肩同宽，面北而立。两手拇指压劳宫穴，四指压拇指，两臂下垂于体侧，肘关节稍向后上方提（肘微屈）。

②两眼微闭，观想七星北斗的排列形状。

③按禹步法走丁字步，第一步先重心移至右脚，轻提左脚向前迈出下落，成横步（即脚内侧向前），接着重心移至

左脚，右脚提起向前迈出，脚尖向前，和左脚成丁字步，再提左脚向前迈出，成横步与右脚成丁字步；（三迹为一步）。第二、第三步按此左右顺序交替行步。

④七星北斗功来回共走三遍。上述为完成第一遍，接着返回起点为第二遍，在接第一遍的最后一迹时，身体应向左转90度，轻提右脚向前迈出，和左脚成丁字步，详见禹罡图。



禹罡（图11）（注：禹罡图•–•是二圆程）

⑤第三遍与第一遍相同。

⑥收功：右脚向右前方迈出一步，左脚跟上，与右脚平行，宽同肩，两手合掌对搓至发热，睁眼。

在动作熟炼后，每移一步，念一句口诀，则效果更佳。机理参见《“口诀”在气功实践中的作用》。

口诀：

白气混纯灌我形，禹步相催合登明，
天回地转步七星，蹑罡履斗齐九灵，
亚指伏妖众邪惊，众灾消灭我长我，
得长生我得长生。

炼功注意事项：

1、初练时采用自然呼吸，熟练后，上步时吸气，重心移动时呼气，配念口诀，是在上步念。

七星北斗功机理

古代养生家称天上日、月、星为“三光”，道教功法有采三光的太阳功、月亮功和七星北斗功。练七星北斗功，是在地面按北斗星的排列曲线而行，用这种方法来练行功。按照七星北斗的曲线行走，《奇门遁甲》中说是“道场”。曲线是S形状，如同太极，构成阴阳，其功效除练气和延年益寿外，还能防身避邪。行走的步法采用禹步，禹步相传是大禹在治水时，模仿水禽涉水的步法，在水边测量水深，而得名，俗称趟泥步。炼功时按七星北斗排列的曲线行走，步直脚横，二脚的印迹始终成丁字步，成S形往复三次，三个印迹为一步，三步留九迹，称为“禹迹”。古代养生家认为“禹步者，盖是夏禹所为术，召役神灵之行步，以万术之根源，玄机之要旨。”变化奥妙都在行走之中，动作要领：踵小虚相及，勿使步阔狭失规矩。重复步直脚横丁字步，自然形成了踵息。一前一后为一息。庄子《庄子·大宗师第六》“真人息以踵，起息于踵遍体而弥。”说明古代养生家很注重踵息，踵息起源于足，使内气上下贯通，布满全身。踵息对隐固人体根基（下肢），有良好的作用，对足三阴经，足三阳经相关的疾病有很好的疗效。从运动生理的角度来分析，踵息时，全身大部分关节都在进行运动，尤其是下肢运动量更大。

往复三反的行步，形成先天八卦，于日华（离卦）月精

（坎卦）为两极，北斗自转，旋玑自然随之，成离坎卦图象（见图12）

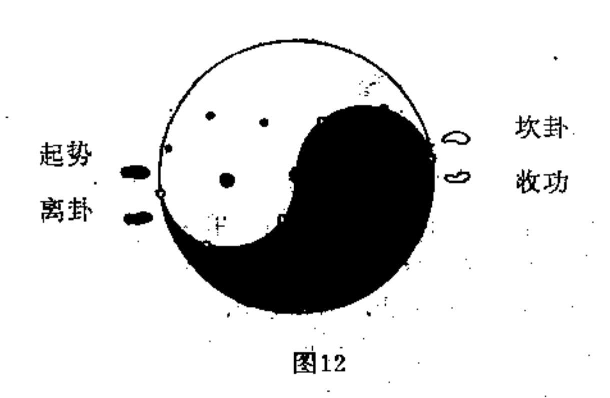


图12

从上面离坎卦图象看日、月在两头，七星排列其中，炼功者采集三光，自然能延年益寿，《太上玄灵北斗本命长生妙经》中说“天一生水，生自北方，故北辰之宿，列为七元之首。……是以北斗司生司杀，养物济人之都会也，凡诸有情之人，所禀天地之气，阴阳之令，为男为女，可寿可夭，皆出其北斗政令也”。

12、大小周天功说明

古代经典中关于大小周天功的记载和炼法描述较多，传至今日更是五花八门，使周天功类型更是不可胜计。“周天”一辞原为古天文学术语，修炼内丹者借以说明真气运行经脉的路线，大小周天功是道家功法体系中的一个组成部分。除道家外，释、儒、武、医和新创编的功法都提及周天运行，尽管周天运行线路不同，但有一个共同点：是运动的。

因此，在研习周天功法的实践中出现不同的运行线路，不用紧张更不是偏差，是各人的气机自然运行所致，谓之："人法地，地法天，天法道，道法自然。"下面介绍几种大小周天功，大家不要对某一功法有多种炼法而感到困惑，这都是前人炼功的实际描述以供参考。强求一致，混采混炼是不会结丹的。大小周天功是道家筑基功，到底怎样才算炼通，我们认为有二种。a、是意通，b、是气通。后者是结丹后，真气运行于经脉。前者是先设计一条周天运行线路，再意想有气团运行，所经部位有热感即为通周天。意气相随是真气已在经脉上运行，以意随之勿忘勿助此乃气通。

13、小周天功

①任督环流法：

做法：面南而坐，散盘、单盘、双盘均可，两手置于下丹田，掌心向内待心平气和、内气沿任脉下降，运行线路从膻中穴（气之会）下行至气海、经会阴过尾闾、沿督脉上升至百会，下行经鹊桥（舌舐上腭时舌尖麻、跳感）为一小周天运行，运行36周，为正转周天法。

②倒转周天法（倒转乾坤法）：

做法和前大致相同，周天运行线路：下丹田上升至膻中、山根、百会、下玉枕、夹脊经会阴回归下丹田。此法按照中医经络理论应为顺转。乾坤八卦运行线路为：乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤。

③小小周天功：

做法和前相同，小小周天运行线路为：神阙、命门、会阴三点形成一个周天运行线路。

④任督中升降法：

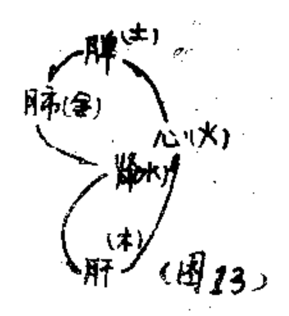
做法和前相同，周天运行线路为：任督二脉上升，中脉（又称宗脉百会至会阴）下降，中脉上升，任督脉下降。子午徘徊法：即中脉自行升降，从百会至会阴，再由会阴上升至百会，也属一种周天运行现象，鹤翔庄气功较注重这条脉的运行，称为："中脉管。"

⑤体外周天法（离体周天法）：

做法：坐姿和前同，也可采用站桩，涌泉要空虚。内气运行线路：内气由膻中下沉从尾闾外出，离体运行后经百会进，回归下丹田，运行线路为环形。站姿：内气由膻中下沉经下丹田从涌泉出入地后出土上升经体前或体后，行环形从百会进入体内。是属于道家天地人三者合一的学说相应的一种周天功。

⑥五脏搬运法（小河车运法）：

做法和坐势相同：运行线路：从肾（水）传肝（木），自肝传心（火），自心传脾（土），自脾传肺（金），自肺传回肾。此为五行相生之法。（见图13）。"小河车运线路图"



(图13)

⑦意念导气法：

此法的体位和运行线路各家都有自己的走法，有顺经络而行，也有逆经络而行，有引气攻击病灶、引气通关窍，等。引气走上窍的有从神阙（前丹田）平达命门（后丹田）上升夹脊至百会后下降至前丹田。

⑧口诀周天法：

是通过默念口诀来进行周天运行，做法和前相同采用坐姿，默念"六字真言"这六个字是观音真经的前六个字即："唵、嘛、呢、叭、咪、吽"，通过发声器官的工作，发出的声波在体内产生共震，形成一个周天，音频震动如无形之环。线路：唵（下丹田），嘛（左胁），呢（膻中）。叭（右胁），咪（会阴），吽（百会）。念81遍，要念出声，声音以自己听见为度。

小周天运行除上述几种外还有以时辰为主的"卯酉周天"，以八卦为主的"坎离周天"。佛家称周天为"法轮自转"，医学养生都很重视，《勿药元诠》的小周天功说："先要止念，身心澄定，面东跏坐（平坐亦可，但前膝不可低，肾子不可著物），呼吸平和，用三昧印（掐无名指，右掌加左掌上），按于脐下。叩齿三十六通，以集身神，赤龙搅海内外三十六遍（赤龙，舌也；内外，齿内外也）。双目随舌转运，舌抵上腭，静心数息三百六十者三，徐徐呵出浊气四、五口，收清气，双手抱肩，移筋换骨数遍，擦玉枕关二十四下，擦腰眼一百八下，擦足心各一百八下。"

14、大周天功

大周天功采用坐姿与小周天功相同，亦可采用站姿或卧

势。大周天功运行线路：行任督和其余奇经六脉或十二正经为大周天。先是在腹背循环，然后进入冲脉、带脉，再行四肢。这里指的经脉是中医经络学的走向。道教内丹派张紫阳《八脉经》所说的奇经八脉则都络在任督二脉的圆环上。

①观想周天功：

做法：面南屈膝跪坐，涌泉穴向上，两手劳宫向上，置于下丹田、下颌内收，两眼微闭，目视顶门。先观想下丹田的内丹（小球体），沿任督二脉循环，运行9次。从尾闾出由百会进，运行9次，由涌泉出从劳宫进9次，意想天、地、人合为一体。收功：二手合掌对搓，干梳头，按摩眼眶，睁眼即可。冬天炼完可喝些参汤。

②口诀周天功：

做法可采用坐姿、站姿。佛号："大慈大悲南无阿弥陀佛。""大慈大悲的观世音菩萨"。十字口诀的大周天运行线路："大"字到脐、"慈"字到膝、"大"到足，"悲"字到脚跟，"南"字到腿弯，"无"字到腿跟、"阿"字到脊背，"弥"字到玉枕，"陀"字到头顶"，"佛"字从任脉下。"呼佛号导引法"：《登仙梯》中称"绕身佛"，此功常用，气顺血活、百病不生。佛号："观世音菩萨"，五字是运动发声器官，唇、齿、鼻、喉、舌发出的五声。为观音（真音元音）以调和五脏、宣通五气。口诀的作用和机理，详见《口诀在气功实践中的作用》一文。呼佛号，念咒语虽然带有浓厚的宗教色彩，但从其导引的效应来看有一定的科学性。

第二章　功　理

1、气功锻炼中的“调心”

气功锻炼的三大要素之一“调心”，是在炼功时对大脑意识活动进行调节，在气功锻炼中这种调节起主导作用的。炼功的过程实际上就是通过心理过程来调节自身的生理过程，是运用自我意识的方法，来进行自我观察，自我体验，自我强化，以达到自我控制的目的，是自我意识调节的有效手段。

各种功法流派对用意的方法和意守部位都十分讲究。因为，气功状态下的意识活动是一种特殊的思维，它是以随意为基础的。道家强调“恬淡虚无，松静自然”就充分体现了这种意识形态。调心是气功特有的意识锻炼方法，它和调息、调身相互联系，相互制约，在意识的导引下机体内部生理功能得到改善。我认为自我意识调节是进入各种气功境界和产生不同生理效应的关键。但是，处于失控状态下不自主的运动（包括意识），怎样理解呢？这种状态是所谓的出偏和走火入魔，我们发现出偏者中绝大多数是对“炁”没有认识，他们只想到练一下能治病，用什么治病？用“炁”没有思想标准，尤如叶公好龙一样，一旦“炁”在体内产生并产生效应（八触），就惊慌失措，大呼出偏，至于走火入魔据道教典籍上介绍都是有较高功能的人，才有可能出现。不由自主的运动，是人体自发产生的一种运动（详见灵子术、整

体法章节）。是可以控制和调节的。也有一部分用“意”不当或用意过重所致。自学者不易掌握用意程度，在炼功时又要顾动作、又要调节呼吸，还要想意念，应付不过来，因此，要有人指导。有些功法声明无须意守，不用意念。这等于把气功锻炼降低到一般体育运动了。气功锻炼与体育锻炼的根本区别就是有意识运动，气功是整体锻炼（心理和生理），整体运动包括了意识运动。诚然，意识运用不当或有邪念，也会产生不良效应。气功状态中的意识锻炼是伴随着对“炁”的逐步感受而产生的。并非有意识地去想象气的存在。那么用意的技巧就很重要。道家气功要求“无为”，即不介入意念，排除杂念，顺应“道法自然”的法则。道理上说：“无为而无所不为。”周天经络人固有之，元气（先天气）也人人都有。通与不通并不是意想出来的，而是炼出来的。炼功者松静自然，恬淡虚无，清静无为即能“悟道”。用意去通经络，也常看到一些刊物介绍几天通大小周天。所谓“悟道”是亲身感受到气在循经络运行。意通经脉是没有气相随的意念活动。如要达到气行经脉，筑基补漏是必不可少的，疏通经络打开穴位，五脏六腑气机充盈，人与外界的联系进一步沟通，道家认为是后天之神——识神的作用，先天之神禀父母之性称为元神，元神无知无识，能主造化后天识神，后天之神是意和气的和合，神足则气闭，神伤则气损，静神以养气。

神与意的关系：上面讲了意与气的关系，意到气到，意气相随才有神。气为神之使，神为气之主，故名神气，神气之用谓之体，心为君、神为主、气为使、精从气、意为媒。道家将人、精、气、意、神的关系都阐述清楚了，断章取义

只用一句”意到气到”气是不听使唤的。《水经子》说：“识神最显，最灵，能应变无停，此神是人之主人翁也，道家呼为铁汉，释唤作金刚，儒叫作魂灵。”道教将具有这种功能的人称为神仙。《胎息经·疏略》说：“神，即志也，气，体之充也，志，气之帅也，气随神、神帅气，气行住有神，神气宜交养也”。古导引术以仿生功法为主，如“五禽戏”等，在导引时尽量摸仿动物的形态来炼，动作逼真出神入化，就包含着很强的意念活动，感应区域也不断扩大，从而慢慢接受到常人所不能感知的信息。这不是一种心理现象，而是一种生理效应。苏联科学家研究表明：意念可使物体受力，人体内存在微弱的电流，同性排斥，异性相互吸引，这种人体超能的力，一九八七年苏联医学科学院标准生理学研究所对一名妇女进行实验观察，肯定了她的特异功能所产生的效果，称这种现象为“D”特殊现象，为了进一步证实“D”现象是物理现象而不是心理现象，对动物进行实验，实验结果表明动物能接受这种能量。同年，国际上承认了四种特异功能：

1、视感：用肉眼透视内脏。

2、遥感：在楼上可以用肉眼看见楼下的东西。

3、传感：你想什么他都知道。

4、触感：在伸手不见五指的地方一触即可辨别出是什么东西。一般双目失明的人都具有这种功能。读者文摘专门摘登了《人体特潜在功能》上海翻释出版社出版了《人体的潜能》一书。意念控制的特点是什么？国外学者从1882年开始严肃地探索，认为感知的方法不同，强意识运动不是一种心理现象，而是一种物理现象。人的经络传感，穴位磁场是怎

么回事？很多专家就试图用现代科学来解释它的存在，但是目前还只能通过气功锻炼来认识它。自1979年3月11日《四川日报》报导了唐雨耳朵识字，辨别颜色。同年、中科院上海原子核研究所顾函森等同志用现代科学仪器测出了气功师的"外气"，这二种功能一种是先天的，一种是后天的。传统的观念认为，随意和意识系统是经渭分明的，如胆汁的分泌，血压之高低，心率之快慢，体温的升降等都是不受意念控制的，然而处于气功状态的意识活动能对上述生理变化进行干扰和控制，气功降血压介绍得比较多，一九八五年云南人体科学研究所所长王伽林成功地在医务人员观察下，进行了"气功对胆汁分泌的影响的实验，实验结果表明：气功状态下的意识活动能控制胆汁的汾泌。主宰这种意识活动的能量，道家气功称为"神"。心有所思，神有所归，神为气帅，气为血帅。《胎息经》说："神行即气行、神住即气住"。

从调节到控制是有一个过程的，在这个过程中基本上分为三个阶段，a、意念不易集中，以动为主，对气感很抽象。b、排除了外在干扰，气感明显。c、排除了内外干扰，仿佛置身世外，在进入控制阶段时，道家称为"入定"，定能生慧，各种气功反应能优化人体的多种生理功能，有时能获得超卓智慧和特异生理效应。但是这种现象是在最佳状态下才会产生、如受到自身或外界干扰即会消失。对具有双重性的器官肺的控制随着功夫加深，控制也随心所欲了。肺的运动它既受自律神经的调节，也可以受大脑中枢的的控制，道家的吐纳功夫就是由调息到不息。印度的瑜珈师能活埋，我国沿海的渔民在没有氧气设备的情况下潜入海底，说明他们对呼

吸的控制已达到炉火纯青的地步了。现代医学解释为人可以用皮肤毛孔呼吸。吐纳功夫称为神阙呼吸、胎息。意念和意守是否人为主观的因素呢？不是，是经过长期刻苦修炼得来的。气功锻炼能治病健身，延年益寿，已没有什么异议了。气功锻炼能开发智能、发掘潜能，人体内蕴藏着不可思议的潜在功能，气功外气治疗确实有效，但没有重复性，我们认为患者的意识也在起作用。气功师在发功前要求患者松静端坐，患者如能迅速配合，气功师的内气在神的导引下和患者的能量结合在一起，出现出乎意料的效果，相反，则使气功师发出的神气受到一种意识抵抗。《内经》中强调人的精神活动，“神”与“形”是一个统一而完整的整体，并且个体与环境又是对立统一的。神形合一，并与外界环境相互协调，则身体健康，精神饱满，而纵欲过劳，精神负担过重，与外界环境格格不入，会引起疾病。这种心身联系的整体观念，数千年来的中医的发展过程，一直贯串于理论和实践之中。道家养生学将调心称为“性功”，调形（身）称为“命功”。性功不是国外所说的“心灵学”“神学”，我国魏晋时期的“玄学”有很大一部分是论述气功功能现象的，以及对这些功能所产生效应进行探讨。玄学兴起，社会上出现“重庄老，轻经史”，贤哲们妙谈玄理的同时，进行大量的实践，由此看来谈玄并没有离开炼功实践，离开了炼功实践连玄也谈不下去。现代的气功研究也是如此，在借助现代科学仪器的同时搞纯理论的研究也会走上岐途，因为有些功能可以控制测试仪器，具有高功能的气功师意气融汇贯通，就效果而言，信息能量化，能量信息化，进入信息敏感阶段，在应用上超出常人的几十年经验，气功诊断，信息遥感，了

事如神，人体对外界信息接收灵敏，从外界直接输入大脑神经中枢，经过分析就可得出结论，对外界信息的传感，古人用天人合一的思想解释，人是万物之灵，识神敏捷对外界的信息，如各种气化反应、图像、符号、色光、声音等都能确切地解析出来，信息分析时迅速聚精会神，神与气的作用与反作用形成气功传感。从功法的用意程度看，意功、心功和仿生功意念较重，对意识的调节也要循序渐进。

2、七情变化与气机

《内经》认为人的七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊是高级生命机能。因为过渡的情感变化会影响身体健康，气功锻炼则强调道德涵养，控制情欲，来达到气机平和，根据上面讲的七情来分析一下七情变化与气机关系，以及对生理所产生的影响，见下图表。

心理现象	喜	怒	忧	思	悲	恐	惊
气机变化	气缓	气上	气聚	气结	气消	气下	气乱
生理反应	心跳 兴奋	胁痛 昏眩	咳嗽 汗多	厌食 无力	同 忧	腰疼 遗精	失眠 心慌

七情导引法：

情志导引是一种意识导引和形体导引相结合的导引法，在长沙马王堆汉墓出土的导引图（见图14—15—16—17）其中有“患恨”“引烦”等几幅情志导引图。通过吐纳导引，消除不良生理反应和情绪。可针对各种心理现象，所引起的气机变化，来自己设计动作，将气引回丹田。



图14

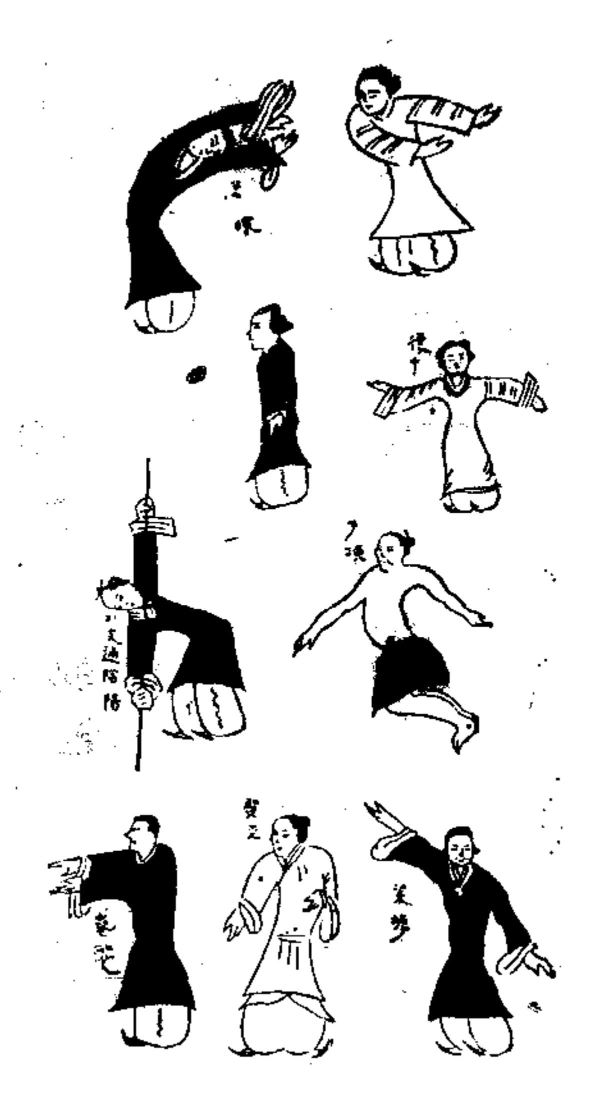


图15

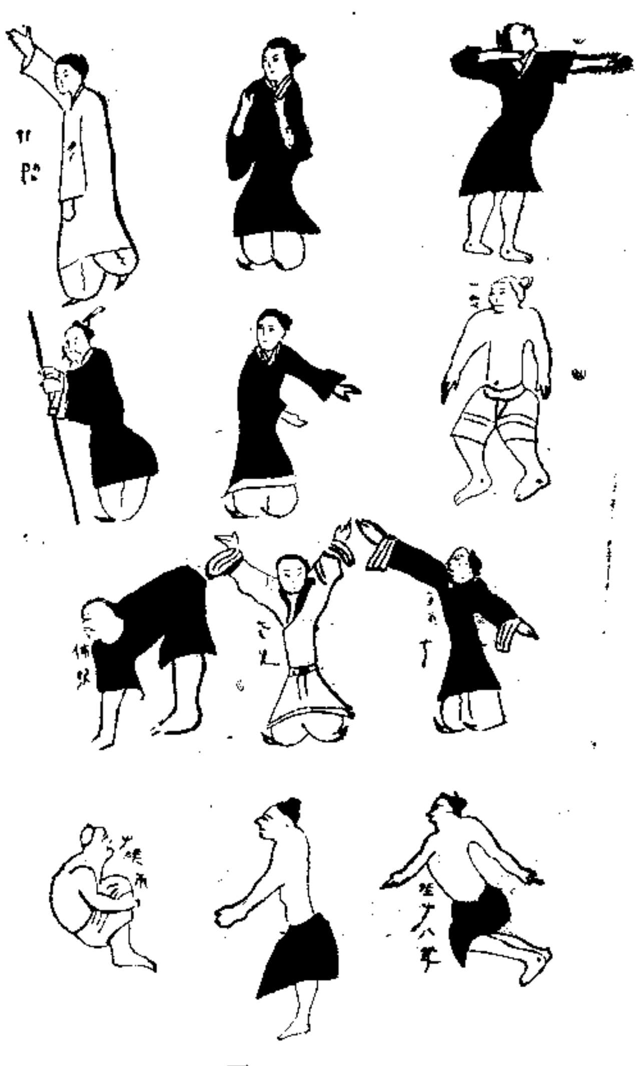


图16



图17

3、吐纳气术、导引术

吐纳气术，是古代气功借助于对呼吸系统的强化锻炼来调整内气运动的一种技术。又称为纳气法，吐故纳新。有以口纳气，以鼻呼气。以鼻纳气，以口呼气，还有以口纳气，以鼻喷气。禽气法，则是以口纳气——闭气——以鼻呼气。黄帝"内经"说："于心数至二百乃口吐气出，如此身神具，五脏安，能闭气至二百五十，华盖明，……凡行气，以鼻纳气，以口吐气；纳气一者吸也；吐气六者谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽皆出气也。

纳气法：吸气要选择空气新鲜处，自上而下放松，放松腰带，二手交叉放于下丹田。吸气时要徐徐而行，安心定志排除杂念，吸足后闭气吞咽到下丹田。闭气是一种技术，注意不是憋气，而是咽喉待吸足气后轻轻关闭，闭气后向下吞咽，如吞硬物状。将上气下压，在胸部会产生一反压，马上用鼻呼出。吸入时要细微均匀，待气深沉后，可明显感到从咽喉到下丹田，有一条凉爽的通道。下丹田充实胀满即可停止纳气。在纳气时切忌强行延长呼吸时间，要循序渐进，经常炼习自然会深长。纳气法是气功调息的基本要素之一。在调身的同时自然柔和地进行沉气练习，首先要精神安宁，形体放松，从自然呼吸练起，逐步使呼吸深长，使气被纳入肺内时绵绵不断，形成深长、细匀的腹式呼吸，才会感到气沉丹田的腹胀感觉。

闭气法：闭气法又称为不息法。这是一种较难掌握的技术。如果掌握不好会产生憋气现象。光是进行吐纳气练习不足以达到养气目的。古代养生学家认为"真气者所受于天，

与谷气并而充身者也。”就是将吸入天地之真气，要在体内和水谷之气和合才能养生。因此纳气后要闭气不息以使体内受气。《备急千金要方》说：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛着鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思，则寒暑不能侵，蜂虿不能毒，寿三百六十岁，此邻于真人者也。”可见古代养生学家非常重视闭气不息的呼吸法，认为它可祛病延寿，使人身心俱安。

闭气不息不是停止呼吸，停止呼吸是憋气，而是使吸入之气，在体内和水谷之气和合，自然调节。宋代大文学家苏东坡说：“既云闭气于胸膈，恐是不闭鼻中气，只以意坚守此气于胸膈中，令出入息，似动不动，氤氲缥缈，如香炉盖上烟，汤瓶嘴中气，自在出入，无呼吸之者，则鸿毛可以不动。若心不起念，虽过三百息可也。”苏东坡很形象地介绍了闭气不息的技术及要求，说不是关闭口鼻中的气，而是意守胸膈（中丹田），内气似动不动，如烟云弥漫，象香炉盖上烟，汤瓶嘴中气，自由自在出入。这种呼吸可使鸿毛不动，若没有杂念干扰，可以达到三百息的。

练习方法：采用站、坐、卧都可以，宽衣解带，全身自上而下骨骼放松，目下视，神内放，骨骼肌也随之放松。听息，由呼吸浅短、次数多的胸式呼吸，慢慢转变为细长，次数少的腹式呼吸，正常人的呼吸平均每分钟16—20次。练习闭气后，可达每分钟3—4次，甚至1—2次。不管取那一种姿式，都要随时调整二个部位，a、膻中穴，此穴在二乳中间是气之会。b、命门穴，此穴在肚脐之后是生命之门。如取站式，可找一棵大树，命门对着树杆，松静下来会明显感

到，命门也在呼吸。开始听息有困难不易入静，可采用数息，默数鼻端吸入气的次数，来帮助集中意念。练习闭气法要循序渐进，求自然舒适，酒足饭饱、空气不洁不能炼，切勿硬闭，硬闭会产生头闷、气憋等不良副作用，如不顺其自然，强行拖长时间则会“使气则竭，并气则伤。”因此，在应用闭气前一定要先形成深长的腹式呼吸，方可渐进而闭气。人体的呼吸系统具有双重性，肺的功能它既受自律神经的调节，也可受大脑中枢的控制，在练习闭气不息时，是将呼吸控制起来，促使全身气窍（毛孔、皮肤）都进行呼吸，待气弥漫全身才能达到不息。道家的吐纳功夫，就是为了控制气的运行。

行气法：行气法又称引气法和导气法。就是经过意识导引，将内气引到特定的部位，如大雁气功一书中介绍的排病浊气法，就是在调身，调息后通过声导来将人体内的病浊气排出。还有引气冲击病灶的方法。如《养性延命录》说：“凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。”内气运行的路线以阳升阴降为原则，顺经络，慢慢运行。在做行气法之前首先要得“气”，在感觉到“气”的存在时，内气运行才心中有数。因此炼行气法，须有吐纳气法为基础。《鸡峰普济方》说：“意者气之使，意有所到则气到，每体不安处，则微闭气，以意引气到疾所而攻之，必瘥”。说明以意引气攻击病灶久病也可痊愈。排病浊气法，一般在野外作，选择一个安静的环境，采用坐、站、行均可，出气的部位一般是手指、足趾、涌泉。《圣济总录》说：“念气从足十趾出，久自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫调畅。”在排气时会明

显感觉到手指发胀有如针刺，脚心发热、发凉。脚气恶臭，这种方法久行能疏通气血。

导引术

导引术是一种治病疗疾的技术。它把吐纳、行气、按摩漱咽和意念相结合，再配上各种肢体运动，就能调整阴阳，消谷水，去风邪、长血气。道家素重养生之道，修道者都有吐纳导引功夫，凭籍此术治病健身，延年益寿。晋葛洪《抱朴子·别旨》："或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟或息，皆导引也。"隋代名医，太医博士巢元方为首，集体编著的《诸病源候论》较全面地辑录了二百八十九条养生导引术。应用范围遍及内、外、妇、五官、口腔、皮肤等科，采用因人施功，因病施功的方法，针对性很强。一种疾病有多种导引方法，这里面蕴藏着古人长期临床实践的辩证施功的经验。历代医学养生家对《诸病源候论》均有很高评价，在较为重视实践的清代，徐文弼编《寿世传真》，汪启贤、汪启圣著《动功按摩秘诀》，都详实记载了自我导引的方法。本人将散在民间和各典籍中较为实用的导引法，归类定名，以供广大气功爱好者根据自己的身体状况选择养生导引方法，力求使本书成为"按图索骥"的手册。

古导引术，大多为民间口传，在典籍中有记载的也因文字古奥，术语不统一，又经后世辗转翻刻，理解起来十分困难，有的一病多功，有的一功用于多种疾病，使患者无所适从，其实，它符合"同病异治""异病同治"的原则。我们认为在应用导引方法之前必须掌握一些基本功法，在得"气"的前题下进行导引，才能做到心中有数，道家认为"无生道成"。古导引术现代称为"气功疗法"，气功疗法是祖国医

学的一个重要组成部分，源远流长在长期的实践中，人们为了生存，积累了很多经验，其中包括应环境变化和自身疗疾。导引为什么能治病呢！祖国医学认为“气”是维持人体生命活动的一种基本物质。所谓气为血之帅，气行则血行，气血通则病自愈。人体经过导引后，不仅能疏通自己经络，以增强体质，防病治病，还能发放出一种能量叫作“外气”作用于病人，以外气调动患者“内气”，而起治疗作用，古人称为“布气法”。

1979年中国科学院上海原子核研究所研究人员顾涵森等人探测到了“外气”的物质性，经过一年多的反复实验结果表明，气功师所发放的“外气”，确实能产生一系列跟正常人不同的物理效应。到目前为止，气功疗法已有三种形式：a、主动治疗，即自己导引炼功。b、被动治疗，有气功师发功布气。c、气功仿生仪器治疗。用电子仪器模似气功师发出的能量治疗，或摄取患者本身的气，经滤波放大，送还体内等。从治疗效果而言我们认为还是第一种更好。

气功疗法的安全性如何！是否会出偏？就安全性而言，黄帝《内经》上说：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九。”用药毒性大，容易伤害人体正气。什么疗法无毒？针灸、按摩、导引，皆为无毒疗法。不会伤及人体正气。所谓出偏，即导引带来的付作用。按摩导引手法准确，是不可能有付作用的。既然是一种疗法，它就具有治疗的特点，如打针痛，吃药苦，按摩导引也会在生理上产生效应，如气冲病灶时患部会感到特别疼痛，这是由于气血不通所导致的疼，在导引气血通顺时则有可能更疼，叫做疼则通。还有气在体内运行时

会产生热、冷、麻、胀、酸、跳、痛、蚁感等八触。也属正常现象，不用紧张。这种现象在得“气”后经常会出现，这是一种“真气”内行现象，不是偏差。偏差是选择功法不对症，逆气路而宣导所产生的不适现象为偏差，应请有经验的气功师指导。导引的方法要针对性强，从古到今，很多方法已由简变繁，我们力图将繁变精，但概括起来主要是三个方面，a、调心，b、调息，c、调身。调到什么程度才算好呢？道家有句名言“道法自然”，由不自然返于自然，顺应自然，就能得道，这项工作要天天做，不拘形式，以自然为高，以舒适为法。心要清，息要静，身要松。调动自身积极性，坚持经常性，循序渐进，才能成功，在消除自身干扰的同时，也要排除外界干扰，如选择环境幽静的场地，晚上在家里炼静功时挂一牌提示家人安静，将家里的猫狗等小动物圈养起来，以免进入气功态后小动物得气爬上身，引起惊动。

4、形体放松中的髋关节

气功锻炼的三要素——调心，调息、调身。从调整的顺序来看，一般都从调整形体开始，调身则先调骨骼。自上而下放松。下颌内收，百会上顶，来调节头部和颈椎。沉肩垂肘，来放松肩胛骨、锁骨、胸椎、胸廓，松腰转髋：是调节放松腰椎和髋关节。二膝微屈、舒指端，脚平铺：就完成了整个骨骼系统的调整。骨骼肌，附于骨，可随人的意志而收缩、放松，又称随意肌。因此，形体放松的关键在骨骼，而骨骼中，较难放松的是髋关节。髋关节的功能是支持，运动，保护。其位置在人体中部，上连躯干、下接两腿，在人

体的运动中起着承上启下的作用。髋是人体中最大的一块骨骼组织，属下肢的最上部，和股骨相联构成髋关节，髋关节是典型的杵臼关节，可作三轴性运动，它几乎包含了所有关节的运动形式，如屈伸，内收，外展，旋内、旋外及绕环等，气功很注重对髋关节的调整，在自我检查时首先转动的是髋关节，因为髋关节支撑着人体的总重量，对炼功者来说，髋托住了下丹田，丹田的生理位置在脐下，髋上，人体不管处于那种姿式对丹田都会产生一些效应。炼功家常说："沉气于丹田，发力于四肢。"就是迅速调整一下髋关节，使内能汇集在下丹田，我们曾做过一个"气沉丹田，发力四肢的实验，采用"顺水推舟"的动作，即形似武术中的"马步双推掌。"二脚开立自上而下放松，屈膝下蹲。同时两臂上提，掌心向前慢慢推出。大家先感到全身各肌群开始收缩，力首先作用于地面，然后，由地面的反作用，传到脚底后依次上升汇合到髋上，再由髋上经腰胸脊柱，在大椎分两路沿手臂到达掌心，这个实验没有炼过功气的人作，既能很快掌握松髋的要领，而且很易得"气"。很多功法得气快和不断调节髋关节有关。锁龙功中的黄龙护珠和鹤翔庄中都有正反旋转髋关节的动作，其目的是为了尽快激活下丹田。日本的炼功家认为，丹田就是重心，他们的说法虽然没有完全表达出下丹田的含义，但初学气功者比较容易接受，在炼动功时老师反复强调松肩，屈膝，目的是重心下降。髋是人体的枢纽、是传递力的桥梁，人体任何一个动作都不是单一的，而是一个整体。在炼功中要达到动中有静，髋关节的运动很有讲究。如果接受下丹田是人体重心的说法。那么运动中重心的变化全在于髋关节。炼功中的一招一式都是促使内气按一定的经络

定走向运行。内气充盈、动作熟炼、精神专一，髋的每一个精微细小动作，都会产生气感。因此，在炼功中和平时的坐、站、行走都要注意对髋的调整，使形体能经常处于一种最佳状态。下面介绍一种简易的挺髋练习。

予备姿势：在板床上仰卧，两臂放在体侧掌心向下，屈膝，足踏床板（见图18）。

练习方法：全身放松用鼻慢慢吸气，同时臀部收紧慢慢向上挺髋抬骨盆，经腰、胸背支撑至肩骨胛撑地，闭气5～10秒，然后用口呼气，慢慢下落还原，对腰肌劳损也有很好的预防作用。练习次数每天上床或下床前练习2组，每组9次。

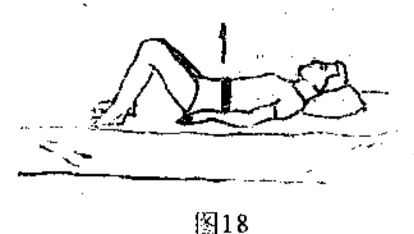


图18

5、炼“内丹”的物质基础精、气、神

精、气、神是人体生命活动的三大要素，道家将精气神称为人身自带的三味“大药”，为人身“三宝”。

精是生命之源，它是构成人体的基本物质，也是人体各种机能活动的物质基础，精的概念有二：一是从来源上分，有先天之精与后天之精；一是从功能上分，有生殖之精与脏腑之精（津），先天之精，禀受于父母，是构成人体的原始物质；后天之精，是来源于饮食水谷之精微，由脾胃所化

生。它一方面要不断地充养先天之精，另一方面也要充养全身，以维持人体的生命活动。中老年期先天之精气逐渐耗尽，后天之精也缓慢减弱。精不足表现为：体内精、血、津、液缺乏，心肌、动脉得不到滋养而容易硬化、骨骼、肌肤得不到濡润，而容易枯槁皱褶，关节活动不灵活。耳目失于润养，则耳不聪，目不明。

气为生命活动的原动力，气乃精之所化，精为气之本。在人体内，气之运行，无处不到，周流不息，无休止地循环于表里内外。它具有内养五脏，外濡肌肤的作用。《庄子·知北游》道："人之生，气之聚也……。"《素问·宝命全形论》道："人以天地之气生。"《难经·八难》谓："气者，人之根本也。"说明了"气"的存在及其特殊重要性。它又是人体各器官活动的源动力。人不可无气，无气则亡。气必须依附于血，即必须有血液营养作为物质基础，才能发挥生化作用，但血又不能没有气而独自运行。所谓"气为血帅，血为气之母。"津液的产生，输播和排泄有赖"气化"的作用，气化失常，就能导致津液不足，或输播和排泄的障碍，气不足出现各种不同病症，脏腑机能活动减退，气血运行不畅。在心则易致心气不足，心血瘀阻，而发生冠心病、心绞痛；在肺则易致肺气不足，痰湿阻滞，而发生支气管炎，肺气肿；在胃肠则易致胃肠功能紊乱，而发生消化不良、便秘等。

神是指精神意识状态而言，是神志和生命活动之外观，有精则有神，神是五脏六腑，先后天精气与人体最高主宰活动的具体表现。它是精神意识，思维活动以及脏腑精、气、血、津液活动外在表现的高度概括。因此，从神态表现可概

括的和机体正气的盛衰和疾病的轻重。有“得神者昌，失神者亡”之说。得神即是目光有神，言语宏亮，神志清楚，表示正气内存，脏腑功能正常。如神不足，则神经系统特别是大脑皮层功能减退，人的思维意识活动失调，精神情志变化失常，中老年出现面色无华，目光暗淡，精神萎靡，失眠健忘，嗜睡即神衰的表现。

由此可见，精、气、神是人体生命活动的关键。而注意保养精、气、神，则是气功锻炼的重要环节。

6、道家气功中的“内丹”

丹道之说，盛行于秦朝，丹道之说是道家养生学的一种变异，他的理论对以后的道教气功产生重大的影响。道家把生成人的先天之精和长养人的后天之精气，包括宇宙中的空气和一日三餐的水谷之气称为三味大药。丹道术士却称为“丹”或金丹，认为丹是生成和长养人的根本。《天仙正理》中说：“金丹是真阳元气”。仙道以精、气、神三元为正药，三味合炼喻名炼丹，他将人身自带的三味“正药”合炼之法，著书立说，这就是被后世称为万世丹经之王的《周易·参同契》。东汉魏伯阳的这部著作，炼丹术士说：“是理最精微、其法最秘密。”很多人从中得道，也有不少人丧生。一直到1987年中、英学者重新翻译《周易·参同契》时才将“炼丹”一词译为“生理炼丹”，重新被人们认识。内丹的炼养，以及怎样才能结丹，丹的形状等等，各门各派争论很多，方法各异。但是最受养生家推崇的是吕洞宾的内丹功理论，吕洞宾彻底否定了外丹的作用，注重内丹功，在《灵宝毕法》上卷中说：“气中生水，水中生气，亦心肾交

合之理，比物之象，道不远人，配合甲庚，方验金丹有准，抽添卯酉，自然火候无差。红铅黑铅，彻底不成大药。金液玉液，到头方是还丹。”他的炼功理论对后世产生很大影响。

道家的基本理论和方法，是“常心念一，以还丹田。”炼丹首先要开性源一窍（心理）被称作“丹头”，这一点被视为“天机”不可泄露。《道德经》中说：“道生一，一生二，二生三，三生万物，人法地、地法天、天法道、道法自然。”气之始，心要常念。道之根，要应顺自然，在心理上要求专一，专心治一，生理上要精诚勤习，不拘形式，以气为体，以气为用，以气为本，以气为归，神气相随，松静自然，达到怡养之妙境，这是道家炼丹的最高境界。

《天上玉皇心印妙经》说：“得丹则灵，不得则倾，丹在身中，非白非青。”随着精气不断充盈，浊气排尽，丹也慢慢形成，由胎息绵绵，寥廓恍惚之象，气机忽然一动，古人称为真阳初动，真气凝聚到一定程度，气机再次变质，便发生有一成珠状物体，时隐时现，此乃丹将凝结现象。再经“九还七返”色转更为紫，赫然成还丹。

丹诀：

九还七返大丹功，炼就纯阳再变通。
得传九转大还丹，工夫昼夜无时辍。
上至顶门泥丸宫，下至脚投涌泉穴。
周流肾水入华池，丹田补得温温热。

上述炼丹二个阶段的自身感觉和标准，第一要得气，炼出上、中、下三丹田。外部形态精满气足，眼神清明锐利，色如琥珀。在此基础上才能结丹，结丹的周期是九还七返，

感觉如丹诀所说。急于求成是不能结丹的，要循序渐进。功法讲究自然，自然的功法，深蕴哲理，深藏诀窍，其炼功程序严密，有利发掘人体潜能。尤其在结丹阶段要忽忘忽助，用意过重则会浊气妄留，《丹经》说："目视脐下一寸三，此处移垢怎结丹。"结丹是在补漏筑基的条件下进行的，因此无须意守。顺其自然，得之不喜、失之不忧，金丹才会在体内复生。

关于"游丹"，在江湖上可以看到一些艺人，将气运至皮下，如桃核状丹气循经脉运行。还有是结丹后，不慎炼养不当循经脉而游。经导引可回丹田。"走丹"是青壮年，气走命门，导致遗精。道家称为走丹。"丹"的形成是由精气转化而来，丹和气一样是物质性的，据报刊介绍有些老师百年以后，火化能看到闪闪发光的珠。

下面介绍一套《金丹秘诀》，此功法系唐·陈朴所传，全文载《道藏》第七四三册，为第一转口诀，功法具体切实，容易掌握。（《金丹秘诀》 唐·陈朴）

行持下手之初，先须以饮食养和五脏，不可失饥过饱。心田安静，无忧无愁，乃可入道也。

凡于二更尽，三更初，先须洗漱，于静室烧香，盘膝坐，闭目存神，候息出入匀调，以舌倒卷，塞定舌根两窍，闭息，渐次觉左、右太阳经有两道气，从大牙根下贯太阳，入顶门，至泥丸宫，即为一次。却开眼。良久，再闭目存神，依前卷舌候气，至泥丸宫，即止。如此，每夜行三次行数夜，或旬日，或半月，渐觉气到泥丸宫后，流入脑，下重楼十二环，过夹脊，串尾闾，到上入心，贯胆，觉胸中温温，微觉意思和畅，乃是真气降也。如此，又行数夜后，渐觉口中

微苦，乃是中黄之气自胆而出，阴阳大和，将有降丹之象也。如此之后，每夜行持之初，令一人在门外，以绝入来之人及猫狗等，恐忽然相惊故也。至每夜行三次时，须于坐前横一几，忽行气间，觉身体渐大，精神腾腾，渐见住宅与诸城市天地，皆在身内，一身上觉充天，下觉塞地，手足皆不知所在，乃急以手按几，闭目，只觉心头一块光明，团团如日，忽然坠落，乃是降丹也。丹降之后，不可便开眼，渐渐收拾精神却归，四体手足却复旧，或觉手足微麻，定省多时，然后开眼，吃人参汤，乃睡。至来日吃粥食，将息一、二日乃丹降毕功也。丹降后，百病消除，更无疾厄之苦。

总之，气功锻炼中的炼丹，是假设人体内的丹田为“鼎炉”，精、气、神为“药物”，行气、吐纳、导引为“火候”。即所谓“内丹三要，修炼内丹者须重视鼎炉、药物、火候”三个重要环节。

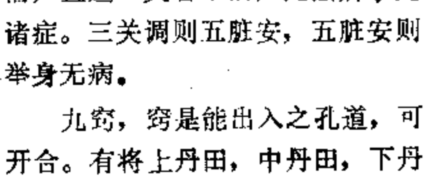
7、道家气功中的关窍

在较高层次的功法研习中，有些开窍的方法，一般都秘不外传，有的炼到一定火候自然开窍，问其原因，很难用语言和文字来表达（不是保守），关指关隘或门径的意思，有阻隔而又能开通。道家功法中经常提到“三关九窍”，《道法宗旨图衍义》说：“神祝为天关，气诀为人关，形罡为地关。”从这三关上看，首先一关在心理部位，神祝是心灵之关，气功状态下的思维，并非来自主观意想，而是以大脑神经为中心的机体，接受了新的物质形成的。道家气功炼功过程也称三关，即炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚。”由此看来心灵之窍的开合也是物质决定的，它的生理部位，各种功

法都有自己的说法，有说双目之间的称为祖窍，也有说在两眉之间称为天目。也有称门径一窍，位在下丹田，全身百脉所宗，起凝神，表气会精的作用。古经著中说炼功过程中步步皆有“玄妙机关”而称玄关，有玄关一窍最难明说法，以玄关作为主窍或门径炼功者，似乎概念很模糊。从生理学的解剖观察，玄关的位置在头部的前额区，包括了山根、天目印堂等说法，窍后对着脑干和小脑，窍上为大脑。古生物专家发现古代爬行动物的头盖骨，顶部有一个小孔，百思不解，后来才知道是第三只眼眶，还发现人类祖先也有过三只眼，生理部位基本上和二郎神一样，不过现代人已进化成一个约一厘米长松果状的小腺体。埋藏在脑的里面。采用口诀法，回光返照法来激发此窍，确实会产生各种生理效应，如透视功能。现代医学研究表明，人的视觉神经和大脑内无数个神经细胞，蕴藏着巨大的潜能。玄关一窍最难明有两重意思：一是生理，二是心理，在具备了二种条件后，窍道豁然洞开，遂有所见形成一种高层次的气功功能态，即气与神合，性与命合。（炼法附后）

周天功中指的三关，是尾闾、夹脊、玉枕。这三关都在人体督脉上，又称阳关或后三关。在任脉上有印堂、重楼、绛宫三关，又称阴关或前三关。有些功法守窍的部位都不同，有泥丸、绛宫、气海、黄庭、中宫、关元、明堂、洞房、下丹田都称前三关，有些是名称不同部位相同，后三关一般没有什么异议。还有内三关，主要是指精、气、神，性不迁情第一关。气不化精第二关。神不外驰第三关。外三关指耳、目、口。耳不淫听第一关，目不妄视第二关，口不欺心第三关。也有以口、足、手为外三关的。《黄庭内景经

·三关篇第十八》"口为天关精神机，足为地关生命棨。手为人关把盛衰。"手三关的盛衰以男左女右食指定，看指节纹，（见右图18）初节为风关，在寅位；二节为气关，在卯位；三节为命关，在辰



位。凡病纹在初关易治，过中关难治，直透三关者不治，此法辨小儿诸症。三关调则五脏安，五脏安则举身无病。



图19

九窍，窍是能出入之孔道，可开合。有将上丹田，中丹田，下丹田称为上、中、下三窍。此窍有气则开，无气则闭。守上窍时要忽忘忽助。双目微微关照，顺其自然，不能着意过重。守窍目的在于澄青污浊，降伏思潮，排除杂念。打开窍道，使其激活。前三窍，内三窍，后二窍合起来为九窍。祖国医学有肝开窍于目，肺开窍于鼻，心开窍于舌，肾开窍于耳，脾开窍于口的临床经验，五脏开于七窍，下二窍是肛门、生殖器，在生养十六宜中有专炼下二窍的一动"谷道宜长提"道家的"运精补脑功"也是由心窍下注会阴穴，收腹上提，将阴阳二气上注命门，精气充盈升集泥丸补输入脑。《黄庭经》有这样一段记载"两肾水王对生门。出入日月呼吸存，是一身上下之正中，枢辖经纬，前向脐。元气系之于此。修真之士采铅投汞，一点落在此中。所谓立基一百日也。此基既成，方名玄牝"。玄牝又名玄关一窍或关元一窍，是百日筑基后形成的。道家认为："此窍非凡窍。中中

复一中万神从此出，直上与天通，知神者可长生，这里阐述了窍与窍之间的关系。在《胎息经》中有详细的描述。另外也有将黄庭、石门、关元等称为真玄关的，《针灸穴名解》说："关元穴为人身阴阳之气交关之处，为养生家聚气凝神之所，亦即老子所谓"玄之又玄，众妙之门也。"此处为下玄关，古时"玄"与"元"通，颠倒读之即关玄（关元），古人多于此等穴位守秘，故颠倒其词，隐玄关，而称"关元"。按元字之义，本也、原也、端也、至大也、至始也，《易经》"乾元"指乾之全体。关者，门也，又出入之孔道也，唐容川谓"关元"为元阴元阳交关之所、即先天之海也。"蒋式国老先生详细地解释了关元一窍。"真玄关者气穴也，神入气中如在深穴之中也。神气相恋则玄关之体已立。"固守气窍以养神气，神行则气行，神住则气住。此窍以气聚则成、气散则渺茫。此窍的生理部位比较明确，感受较强。《灵枢经·寒热篇》说："脐下三寸、关元也。"气窍的功能，《内经》上说："清阳出上窍，浊阴出下窍。"

开窍法：①芳香开窍法：使闭塞在体内的病浊之气，在芳香的作用下，从毛窍中云蒸雾散，在点燃檀香木的居室，闭目静坐，待全身毛窍感到暖气融融，暖流贯注全身，毛窍就会豁然洞开。②开风池法：风池穴其窍最小，最难开，若开此窍须舌柱上腭，闭目静坐，然后待上丹田气机充盈，目视顶门，连续引气上冲，此窍即开，开窍后不易感冒。③口诀法：两手置于下丹田，屈膝下蹲，印堂接地气，二眼微闭，待眼前出现气化反应，默念："成——功"，二字，念九遍。

炼功中对关窍的认识，离不开老师的指导和自身的实践。

气通关窍是炼静功后产生内动的第二个层次。初级阶段内动是得气感，中级是气窍的开合。一般借助于站桩功和坐功，通过实践可以做到的，如命门穴的开合，取站式，在安静处找一棵大树，命门对树杆，松静而站，闭目放松命门穴（脐后）又称后丹田，就会感到命门在呼吸，多换几棵树，就会发现树气不一样。采用坐姿的形式垂帘后气化反应比较明显，开始一片灰暗，慢慢出现各种光芒，五彩缤纷，道家称这种景象为"性光"，在眼前出现各种图象，忽忘忽助，在前额出现蚁行感不要用手去抓，说明玄关即将露象。对出现的功能应抱"得之不喜，失之不忧。"的态度，切忌追求，使心身臻于更高的层次。

8、炼功时间和生物钟

现代的生活节奏在不断地加快，打乱了人体生物钟，形成了时间和生活的互相矛盾。西方称这种社会通病为"时间病"，这是由于人们始终处于焦虑紧张的心理状态。时间的压力感形成了工作上的匆促感，适应不了这种状态就会患高血压，动脉硬化，心脏和肝脾病，还会伴随偏头痛，神经衰弱，消化性溃疡等疾病。而且这些病采用药物治疗收效甚微。有一则青少年素质调研的报告说：发现多数青少年血压偏高，跟踪到暑期他们血压又正常了。看来青少年的高血压和时间病有关。

气功锻炼能调节人体生活节奏，运用气功锻炼来对人体生物钟进行调节，将人体生物钟和大自然的节奏吻合。一功师动了不少脑筋，本来时间就不够用，每天再挤时间炼功，不是又增加了负担了吗？常常可以听到一种说法：炼功是

好，就是没有时间。为此，在日本出现了“三分钟超觉静坐”，上海电视台推广了“八分钟气功”等等。炼功时间是大大缩短了，能否产生效应呢？归根结底还是怕宝贵的八分钟浪费了，还是摆脱不了时间的控制。首先我们先了解一下人与时间的关系。

地球上所有生物都有自己的生物钟，人自然不会例外，它同大自然的节奏是吻合的，这种生物钟用任何机械的时间来衡量校对都是不准确的，因为，它会在实际环境中自我修正。如白昼冬短夏长，黑夜冬长夏短。生物钟会因之自动调整。大脑就象生物调节器，对极其细微的变化都会有所反应，送出时间信息，从而控制食欲、睡眠等作息能力。正常人是以日为周期的，二十四小时为一个周期。我国古代称为时辰，十二地支作为时辰计算数字。即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。祖国医学认为：人体十二正经和十二时辰有着密切的关系。《灵枢·营气篇》说：“十二经纳地支歌：肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未中。

申膀酉肾心包戌，亥焦子胆丑肝通。”人体气血运行如川之流，水之注一样，按时间循经脉流行灌注，随着时间的变化而出现周期性的盛衰开合现象。关于这一现象已被现代科学仪器所证实。如能及时把握好盛衰开合的时序变化规律。就找到了自己炼功的最佳时机，掌握了最佳时机就会得到事半功倍的效应。

炼功并非一朝一夕的事，而要长期坚持，长时间的锻炼会逐步改变原来的生活模式，以适应新的生活节奏。炼功时效，养生家称为百日基础，千日功。打个基础三个月，成功得三年。在长年累月的炼养时还得适应一年四季的变化。我

国的历法，一年三百六十天，分为春、夏、长夏、秋、冬五季，每季七十二天，每季的特征是，春、生，夏、长，长夏、发，秋、收，冬藏。随着季节的变化，炼养的方法也要随之改变，《修正书·六字诀》说：四季常是嘘，八节不得吹。"嘘"字明目扶肝，有泻无补，"吹"字固肾壮阳，有补无泻。八节指：立春，春分，立夏，夏至，立秋，秋分，立冬，冬至，八个节气，不得进行"吹"字锻炼，因八节是收藏之始，寒暑之极，阴阳之和，此时炼"吹"易于伤肾。《摄生消息论》对一年四季的摄生有详尽的介绍。

春季：春阳初生，万物发萌，人有宿疾，春气功动。又兼去冬以来拥炉薰衣，积至春月，因而发泄。要炼疏肝明目功，春夜卧时，常用热水加盐一撮，洗膝以下能泄风邪脚气。

夏季：暑气酷烈，阳气升发，心火焚炽于内，每日寅时炼习吐纳，以受清明之气，平心火。节制嗜欲。炼功者重视夏炼三伏，古人说："炼过七月半，便是铁石汉。"初夏用枸杞煎水沐浴，可除灾疾。雷阵雨后户外炼功气最新鲜。

秋季：秋风虽爽，时主肃杀。野外炼功注意防风，切勿贪凉。五脏俞穴，皆会于背，酷热之后，贪取风凉，伤及背脊乃中风之源，炼功者说："防风如防箭，"应主收养之道。

冬季：阳气收敛，阴气升发。当闭精养神，以厚敛藏，以内养功为主。冬至，用赤豆煮粥食用，可免瘟疫时症，积贮雪水，烹茶饮用，能解热毒。冬天，霜重、阴雾弥漫忌在户外炼功。

《灵枢·顺气一日分为四时篇》将一日分为四季，说：

“春生夏长，秋收冬藏，是气之常也，人亦应之。”《灵宝毕法》说：“一岁（年）者四时八节二十四气、七十二侯、三百六十日、四千三百二十辰、十二辰为一日，五日为一侯，三侯为一气、三气为一节、二节为一时（季），一岁以冬至为始，是时也地中阳升，……夏至之节阳生，……阳中有阴，其气热，积阳生阴，入阴生于二阳之中，自夏至之节为始，是时也，天中阴降，……周而复始，不失于道。”上面二段文字说明一天十二个时辰中有四时变化，一年中的四时变化，也要随着节气变化而变化。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬，朝则人气始生。日本·伊滕真次在《人体昼夜节律》一书中说：“机体的周期性变动，从原点开始经过一定形式的变动，再回到原点所需的时间称为周期，生理生活以一日为周期的规律变化称为昼夜节律。”下面我们将一天十二时辰生物表现排列如下：

子时：半夜23时—1时，气血运行注胆经，人体进入浅睡状态和深睡状态，大多数人已睡了三个小时，度过了睡眠的各个阶段，对痛特别敏感，阳气开始升发，忌房事，是炼静功的最佳时机，容易入静，外静内动，最易得气。

丑时：1时—3时，气血运注肝经，除肝脏外，体内的大部分器官工作节律极慢。肝脏则利用这段时间加紧生产人体所需的物质，首先是产生一切有毒物质排出体外，肝、胆有病排病浊气效果最好。全身休息，肌肉完全放松。

寅时：3时—5时，气血运注肺经。人已经历了几个睡眠阶段，血压最低，脉搏和呼吸次数少，全身各器官工作节律慢，但听觉却最灵，稍有声响即会惊醒，惊醒后仰卧放松，收腹提谷道（会阴）三至五次，将阴阳二气上引，布输

精气于脑，此时头部气血最少，肾开始分泌，此时起床炼功效果较好，一天都会精神饱满。寅时炼功，以受清明之气，在后面专作介绍。

卯时：5—7时，气血运行大肠经。血压开始上升，心跳加快。高血压患者不宜寅时睡，下床前先擦足心，先做降压功。如睁眼而卧最伤气。起床炼头功，腰功，促使肾上腺皮质激素分泌增高。

辰时：7时—9时，气血运行胃经。人体的抗疫功能最强。心肺处于最佳功能状态。离、退、病休者此时炼功效果最好。出现第一次饥饿感，运动后食欲更强，忌饮酒，因肝内的有毒物质已全部排尽，此时饮酒对肝脏危害较大。

巳时：9时—11时，气血运行脾经。此时精力充沛、思路敏捷、办事效率最高，抓紧时机处理各项事宜，不易出现差错。

午时：11时—13时，气血运注心经。出现第二次饥饿感，应加强小腹部的蠕动，让头脑安静一下，因全身处于兴奋状态，不宜激动、生气。要节制食欲，过多或饮酒都会使全身进入抑制状态，昏昏欲睡。炼功者定时定量用餐。12点半后可炼20分钟静功，此时阴气萌动。

未时：13时—15时，气血运注小肠经，肝脏休息。有部分糖原进入血液，感到疲倦，可以午休，这是一天中第二个最低点，反应迟钝。到15时人体器官转向敏感，特别是嗅觉和味觉，此时锻炼可增强心肺功能。

申时：15时—17时，气血运注膀胱经。血液中糖分增加，内分泌失调者，尤其是糖尿病患者，此时炼功可降低血糖含量。对内分泌系统有调节作用。人体处于最佳状态，运

动员的训练量可增加，是一天中力量最大的时候。

酉时：17时—19时：气血运行肾经。神经活性降低，其它敏感程度也下降。血压增高，精神最不稳定。有烦燥不安的感觉，出现第三次饥饿感。

戌时：19时—21时，气血运注心包经。体重最重，反应异常迅速，神经活动正常、记忆力最强。炼功最能体会出动中有静。炼静功则“悟”性最强。

亥时：21时—23时，气血运注三焦经。宜洗漱宽衣上床休息，人体进入浅睡状态，体温下降，随即进入深睡状态。

人们掌握了生物钟变化情况。可以按时间来改变病态，来工作。美国心理学家、医学博士埃勒发现，人体生物钟的正常运转与人的起居。进食关系密切。他的研究提示，失眠者的早餐不宜吃得过饱，最好是少吃一些。因轻微饥饿可使失眠者白天少打瞌睡，便于晚上入睡。其实人们都有一种天生的放松能力，心理学家称为“轻松反应”大多数人都能自然地利用它。产生从容不迫，镇静超脱的无时间感。这种现象炼功者能更巧妙地运用，我们称为，气功动态休息和气功静态休息。一家人生活在一起，他们各自复杂的内部生物钟也会慢慢地变得同步起来，甚至健康状况也会起变化，这种对内环境的感应，表明每个人身体内部的微妙的生物化学变化在同时发生。炼功者常说：“一人炼功全家受益。”有一定的道理。炼功的目的是增强自我调节能力和自我控制能力。以此来建立自己的时间观，依本人自身的内部节奏来工作休息。那么和社会工作有没有矛盾！回答是肯定的“没有”。炼功的另一个目的就是增强适应能力，在工作中精力充沛地处理各项事宜。

十二正经和十二时辰的关系，祖国医学介绍得比较详细。首先人体气血运行现象是形成经络概念的客观依据。血流现象是显而易见的，气的运行、炼功者体会较深。《灵枢脉度》说："气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休。"古人认为：人体内在是运动的，尤如自然界中的流水、日月一样。因此，养生、疗疾也是不断变化的。子午流注、灵龟八法等都是按时取穴，候气而刺，根据气血盛衰来定宜忌。因此，疗效好。经现代科学化器测定表明：气血运

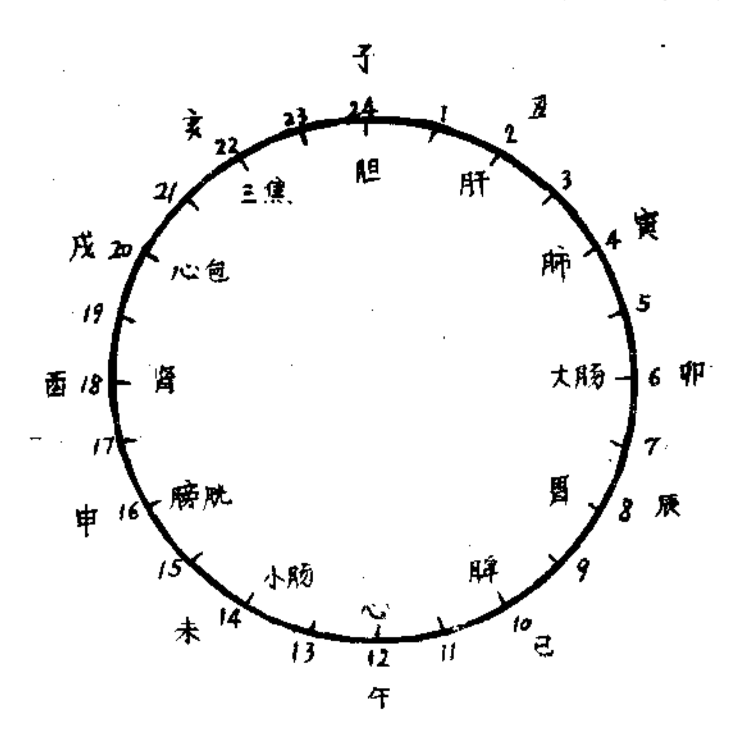


图20

行的部位皮肤电和循经感传率都高。当我们处于体力、智力及情绪节律的临界和低潮时期进行气功静态或动态休息，不仅可以减少失误。而且可以提高人体内各种代谢水平，而起到某种缓解作用，使我们对临界期以及低潮期的影响不再感到明显。这就是我们利用气功锻炼手段来达到强身治病，开发智能的目的。

子午流注十二时辰极限环（见图19）

9、寅时炼功，以受清明之气

寅时，即早晨三至五时。《内经》又称“平旦”。《素问。生气通天论》说：“平旦人气生，日中阳气隆，日西阳气已虚，气门仍闭。”说明寅时是气血运行于经脉，输布周身的原点。寅时炼功，以受清明之气，以顺自然，太阳初动环境清静，空气中的含氧量最高。有利于吐故纳新，是耗能最小而收效最大的时刻，五时前后肺经气血最旺盛，我们知道，肺不仅主管呼吸，同时还调节人体之“真气”，祖国医学讲：“肺主气”，“肺朝百脉”，“百脉之气皆会合于肺。”现代医学认为：肺不仅掌管呼吸，并具有调节和储存人体多种激素的作用。为外脑下垂体和肾上腺是人体重要的内分泌腺体，它直接参与人体新陈代谢，影响着人的生命活动，清晨炼功促使肾上腺皮质激素分泌增高。在树木较多的地方空气中的负离子多、空气负离子能抑制细菌的生长，并能杀死某些细菌，氧负离子能调整大脑的兴奋与抑制过程使心情安静，血沉变慢，使肝、肾等组织氧化过程加快，改善心血管和造血系统的功能。

一年三百六十天，天气不断变化要适时避利防弊，春秋

防风，炼功时阳气升发毛孔开，风邪入内会大伤元气，古人说："避风如避箭。"冬季防阴雾，雾滴中含有各种酸、碱盐、胺、酚，重金属微粒及尘埃，病原微生物等有害物质，人吸入这种雾气有害。有的雾滴中含有较多的二氧化硫，硫化氢等物质会形成酸雾，这种雾连植物也不能幸免，植物表面会出现"焦斑"。古人讲："阴雾之中勿远行。"夏季：雷阵雨后空气最好，可在野外炼吐纳功。雷电巨大的声波，它可使空气中的细菌和病原微生物丧生，雷电后的空气显得特别洁净，病菌含量可减少百分之九十，使空气电离化，产生大量臭氧层，高空大气中臭氧层，是地球的保护伞，吸收大量宇宙射线，免遭紫外线的危害。道家的天地自然功法中有太阳功、月亮功、七星北斗功、云彩功等都很讲究时间性，功理、功法及功效。并具有高度的现代医学、天文学的科学依据，是中华气功的一个重要组成部分。

10、道家养生学与道教炼丹术中的"一"

我国古代的黄老"养生学"使历代贤哲都善养吾浩然之气，称其为"道"，逐渐发展成道家思想。秦汉以后道家的精、气、神三者浑一长生不老之术，天、地、人三者合一广嗣兴国之术，被道教接受。当时世家大族信奉道教已司空见惯，养生有方者称之为"得道"。秦汉以后研究"养生术"蔚然成风。道家思想是中国本民族的一种哲学思想，它之所以能流传几千年是因为它有一套认识自身，认识宇宙的方法。"养生学"中的"生死气化""阴阳五行""导引行气"都是经过长期的自身实践得出的理论。随着历史的发展，道家还清除了一些混杂在"养生术"中的巫术和旁门邪道，

祖国医学的发展使人们对生命活动的源泉“气”加深了认识。养生学是自身主动掌握的一门经验科学。

一、对“一”的认识

“一”指何物，《老子·河上公注》说：“道以气为宗，名为得一，“一”者道始所生，太和之精气也，故曰“一”。《太平经》说：“一者，其元气纯纯之时也”。阐明了“一”即气。气是万物之源。道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天、地、人、故曰三一也，即天阳气，地阴气人元气。道家认为无形的气，无所不有，其贵无偶，缺一不可。而对人的本质高度概括为“万物之灵”，人是物质世界的精华。说明道家认识世界是从认识自身开始的，认识自身的方法就是“养生术”。从先秦到西汉不少养生家在讲到物质世界时都认为“气”是构成万物的材料，到晋代陶弘景编撰了《养生延命录》，葛洪的《抱朴子》庄子的《刻意》等著作中，可以看到“一”。如，思神守一，守一成仙，三众归一，五行归一，握固守一，守一存真，混元归一，胞胚元一，关元一窍等等。

二、“一”的作用

道经上说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。人法地，地法天，天法道，道法自然。”自天地至万物，无不须以气以生，人在气中，气在人中。“胞胚元一”指人的先天之气，来源于父母。“五行归一”指后天之气。“关元一窍”是指存养内能的气窍，道教称为丹田，《胎息经》说：“脐下三寸为气海，亦为下丹田，丹田又叫“关元”。桓谭《仙赋》说：“天矫经引，积气关元”，《灵枢经·寒热篇》说：“脐下三寸关元也”。关元气窍所存之精气可散铺

全身。"我守其一"是守住气窍中的精气，关元为"守一"的部位，由此可见"一"即精气或元气。

祖国医学认为元气源于肾，经三焦通周身，运五脏六腑十二经，促机体生长发育生殖机能，系人体生化之原动。道家认为如能守住"元气"使它不离散，就会神形结合，得以长寿。"守一成仙"是道教企图通过守一来达到长生不老。晋代葛洪在《地真篇》说："守一存真，乃能通神。"道教为了增加其神秘感，不直接把它叫作气而称为"真一"。真一比精气和元气可能要高一个层次，是炼功者在较长时间修炼后所产生的"炁"，如能守住真炁，就有通神的本领，能陆避恶兽，水却蛟龙，不畏魍魉，挟毒之虫，鬼不敢近，刃不敢中。功底深厚真炁充盈能外驱邪恶，内排疾患。

整个物质世界是由气构成的，气将天、地、人统一起来，气和气之间有着感应关系。经过长期的"守一存真"将真炁养得很灵妙，那么就能感应物质世界各种现象，这种功能现代称为特异功能，实质上是通过炼养后，发掘出的潜在功能，道家就是应用这种功能来认识世界。天、地、人三众归一，形成先天气后天气的混元，混元气不但能强筋骨驱邪恶，还能使能量有限的人超出个体的限制，作用于他人，为他人导引行气治疗疾患。吐纳导引可以排除内外干扰而长生，反之内欲外困使人不得安宁，气疲欲胜，精灵离身所导致，道教认为：天、地、人离不开气，连神也如此："天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵，子欲长生，守一当明。"《地真篇》说："一能成阴生阳，推步寒暑，春得一以发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏。"进一步说明"自天地万物，无不须以气为生。"人一刻也离

不开与外界的联系，“道起于一”使炼功者亲切地感受到与外界似乎融为一体，谓之“天人合一”，“天人相应”。这种概念潜默移化地影响和熏陶着我们民族的道德观。由于古人对一些自然现象，生理现象无法解释，宗教就用神来表示，神秘地将气称为一或真一，但气的产生和存在是客观的，毕竟来源于实践。诚然，离开祖国医学，道家经典和炼功实践侈谈“一”，就会走向不可理谕的迷途。祖国医学中阴阳五行学说，经络学说，运气学说等，以及道家养生学说，使一变成一个实体，朴素而形象地存在。在研究古气功时，不能离开炼功实践，要全面地看问题。

11、“口诀”在气功实践中的作用

在道释二家功法中，很多是通过咏颂口诀来进行调整气机。我研习传统功法时广泛地收集口诀、句解、经文、真言，然后进行分类分析研究，对口诀在气功实践中的作用和地位作了些粗浅的探索。人是一个统一的整体，精神和躯体是同一生命过程的两个方面，它们在这个有机生命体里共同起着作用，影响着人们的健康和疾病①。尽管人的“心”（脑）和身是一个整体，但是以前却一直把它们分开进行研究，这种研究方法并不符合实际。譬如：对一些怎么也查不出原因的疾病，后来人们逐渐发现，其主要的病在于“心”，古人讲：“心病还须心药治。”当然在多数情况下，外界因素起着引起疾病的媒介作用，如“弓杯蛇影”的故事和病从口入的警句，说明人的心理和生理是密不可分的。传统气功则十分重视这二个方面的调节。研究气功和心理的关系，已成为气功界的一个重要课题，心理学是借助物

理学、生物学等等学科的研究成果发展起来的一门科学。本文试图从宗教心理学、医学心理学的角度对气功口诀作一粗浅的探讨。

一、口诀的应用和发展

在炼功时默念口诀，杨梅君老师称为“声异”。声异在古导引术中称为“吟”。晋·葛洪《抱朴子》说：“或屈伸，或俯仰，或行卧，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟，或息皆导引也”。“吟”字古义解释为叹息，叹为吐息为纳，葛洪在列举吐纳导引方法时提到了“吟”。吟的形成，是一种本能，患者在病中会本能地因病痛而发出呻吟。采用吟来帮助康复要追溯到上古，在没有针药的时代，人们发现呻吟能缓解病痛，这是原始的声导。随着祖国医学的形成和老庄“养生术”的发展，人们进一步认识到吟可以通不和之气，疗未患之疾。宗教界则把吟作为炼丹修仙的一种辅助手段。在古典著作中，传记里经常可以看到呼佛号也能解除疼痛。如果揭去“阿弥陀佛”四个字的迷信色彩，它的音都是发自下丹田，自然而然地起到了调整气机的作用。沈洪训先生在他的《天山五息功》中对阿弥陀佛四个字也有解说。秦汉以后宗教利用吐纳引术的奇妙功效，将声导为宗教服务，“声导”被披上了浓厚的迷信色彩，声导宗教界称“陀罗尼”、“真言”或念咒等。

周潜川先生在他编撰的《峨嵋十二庄释密》的前言中说：“关于这门动功，有些精微的地方，很难用文字形容，同时，旧传的口诀和句解，缺乏科学性，看起来很难懂[②]。”周潜川先生为了使祖国文化遗产能留传，采用和盘托出的方式，是为了避免泼水时将盆中的小孩也一起泼掉。各家的口

诀是通过默念和诵颂特定的词句来调节心身。口诀和经文的内容及作用大致是两个方面：a、有宗教信仰人把口诀和经文当作神圣的信条来诵颂，从心理上求得安慰和满足。b、汉语语言的音韵关系和一些良性词句的自我暗示，从生理上求得调节和康复。口诀诵颂时和心理有密切的关系，从而对生理也产生一定影响。由于很多词句有着浓厚的迷信色彩，其糟粕需扬弃，但不能简单地用迷信二字来全盘否定，应用唯物主义观点加以甄别。究其根由，保留精华，以达到造福于人类的目的。

二、口诀的导引作用

我认为口诀的作用是针对心理的，它通过特定的词句来松"心"，经过松心来影响生理。杨梅君老师在《大雁气功》一书中说："炼静功时默念功——成——二字。这"功成"二字是道家昆仑派静功的基本默念法③"在阐述机理时说："由于汉语语言音韵作用"功"字默念时可平衡上部（即上丹田）。"成"字平衡下部（即下丹田）。"功"（gōng）阴平声，"成"（chéng）阳平声。在炼功时阴平声能使气机平衡，阳平声能引导气机下降。日本·川烟爱义著《健脑五法》中的"真言"是直率地表达事实的真话。摘录几条：a、一定成功。b、做则成，弃则废。c、干则成，必成。d、肯定能成，没有不成之理④。川烟爱义认为真言能使自己和一种神秘的力量融为一体。印度瑜珈秘诀就是采用默念经文来集中意念。进入万念俱无的境界，口诀法是自我导引的一种形式。东方一大奇功，中华气功和印度瑜珈的精华都是调节心身。口诀使"内气"随特殊信息循经脉通达脏腑，以达到调整阴阳。马礼堂老师主讲的《养气功》中

六字诀，详尽地解说了吐音的补泻功能。古代经典中专门记载了声音和五脏的关系：

心	（声）笑	（音）征
肝	〃 哭	〃 角
脾	〃 呼	〃 宫
肺	〃 歌	〃 商
肾	〃 呻	〃 羽

发音有补泻功能，补法是运气发声过程，本身可以通筋活络。有利气血流通，消除疾病，吐是泻法，通过特定的字音来排泻，以达到消除淤滞的作用，在这个方面郭林老师讲授的《新气功疗法》中级功里的吐音功法专门介绍了各种导引法。黄帝"内经"说："于心数至二百乃口吐气出，如此身神具，五脏安。能闭气至二百五十，华盖明。……凡行气，以鼻纳气，以口吐气，纳气一者吸也，吐气六者谓吹、呼、希、呵、嘘、呬、皆出气也⑤。内经里还记述了言语器管（口、唇、舌、咽喉）和经济的联系。默念口诀要运动发音器官，否则就是默想。言语生理基础，包含着许多不同的心理因素，其中每一个因素都以大脑皮层的不同地位的神经活动为生理基础。在发音过程中发声系统，共振系统，动力系统相互作用，因此口诀具有导引作用，念口诀不同于唱歌、讲话和叫喊，是人处于松静状态下的一种修炼方式，所以能治病健身。诵颂口诀的方法有二种：a、无声即默念法。b、有声即诵颂法。默念口诀时要求吐词清晰，以自己听见为度，不能含糊不清，更不能默想。口诀大多是温和良性词句，能起到精神支柱的作用。通过默念来产生爆发力，用集中起来的功率把所要解决的问题分化瓦解，使精神和躯体融

合在一起。诵颂法则要求声调节奏配合外部形态，在经文的作用下来调节精神。有些句解复杂多变的动作和炼功程序用几句歌诀来概括，以达到调整姿式，管制气机使内气运行有一定规律，当发音有d、t、n、l、r的音符时都有舌舐上腭的过程[6]。形成了任督环流。口诀是心理活动的外部表达，它通过心理活动来影响躯体，心理上的信息必然会伴发某些生理反应。口诀是信息来源，良性信息能帮助排除杂念，安静舒适地进入调动自身潜力的气功态。力量型运动员在赛前念念有词，目的是要心身高度统一，最大限度地发掘潜藏的能力。口诀是心理控制，所产生效果大致可以归纳为以下四点：a、排除杂念，集中精力。b、头脑清醒，精力旺盛。c、达到无我境界。d、自我发现，自我暗示。关于自我暗示，"望梅止渴"就是一个很生动的例证。三国时，曹操率军征讨张绣，时值盛夏，半途中士兵个个口燥舌焦，曹操见士兵们萎靡不振，心生一计，手中马鞭一挥下令："快速行军，前面有片梅林"。士兵们一想到酸溜溜的梅子，顿时嘴里直咽唾液，精神振奋。这就是暗示的功效。暗示是一种普遍的心理活动，保加利亚，拉扎诺夫的《暗示学》从科学上揭示了暗示的奥妙，有力地说明了暗示能够激发人的潜力的道理。宗教界的口诀和经文往往用隐语、暗示，类化等艰涩难懂的字眼。读起来不十分顺口，据说是忌讳"泄露天机"。我认为可以编制一些能代表自己意志的新口诀，来驾驭自己的心身活动。

三、口诀对生理的影响

一般配有口诀的功法，都是较为上乘的功法，是需要有初级功法为基础的。在进入特定的造型后，默念口诀会产生

特定声波，这种声波已被现在科学仪器所证实。中科院成都分院的刘培生工程师已将这种声波应用在他研制的气功激发系统中，称为声反馈。除此以外还有什么特殊信息，中外专家还在研究探测。中国传统科学认为万物的基体物质是“三元”即：“元气、元光、元音”，现代科学解释为物质、能量、信息。练功时人体的肌肉、骨骼、精神都处于最佳状态，直而不僵，弯而不曲，呼吸随着口诀延长，使腹肌和呼吸肌收缩，肌肉收缩反射地引起肌肉力量增大，促进了各组织系统的代谢率，相反肌肉松驰血管扩张气机充盈，肌肉收缩和松驰形成自然腹式呼吸，人体能得到氧的充分供应，内能充实，实践证明型号（静功造型）配合声导（口诀）是一种较为完整的导引术。应用的范围也很广，如杨梅君老师传授的排病毒功，口诀是：“病气入地，毒气入土”。⑦我在桂林全国大雁气功康复班应用效果十分明显。

四、小结

1、在收集管理旧传口诀的过程中，进行分类研究，就能从中找出规律性的东西。

2、制定口诀的原则：词句要简洁、具体、直接、肯定。

五、讨论

由于口诀导引，并不象介绍功法那样，通过文字描述和配置插图就能讲清楚。而声导时吐词发音从字音、声调高低快慢、顿挫变化都应因人而宜，一般只宜面传口授。如果用文字来描述，那怕到了相当烦琐的程度也难以表达确切。就是做到这一点，粗看起来似乎有点“玄”，在尚未成熟之前，只有让气功师自己掌握了。从实际效果来看，声导应该

引起重视。

参考文献

（1）蔡能、史鸿章、陈钟舜：《心身病》1页
上海科技文献出版社　1985年9月
（2）周潜川：《峨嵋十二庄释密》前言
山西人民出版社　1983年元月
（3）杨梅君：《大雁气功》154页
湖北省科学技术出版社　1985年11月
（4）日本·川烟爱义：《健脑五法》37页
科学普及出版社　1985年11月
（5）聂世茂：《黄帝内经心理学概要》223页
科学技术文献出版社重庆分社　1986年6月
（6）贺明：《气功探邃》（二）4页
河北省老体协　1983年7月
（7）杨梅君：《大雁气功》158页
湖北省科学技术出版社　1985年11月

第三章　功夫应用

1、气感及外气应用

气功疗疾，经过几千年的医疗实践中的应用，证明它具有疗效显著，简便易行，既可治病，又可防病，又能强身。气功疗法可单独使用，也可与其它疗法并用等特点，国外称为“无毒疗法。”外气的物质性已被现代科学所证实，内气感应，传统上称为“八触”，即麻、木、胀、热、冷、沉、跳、蚁感。外气应用依据中医理论的阴阳失调，经络受阻的病变原理来创编治疗方法。治疗原则：a、平秘阴阳，b、疏通经络，c、打开穴位。外气应用具有以下四种功效：

气感：	功效：
①麻胀感，	止痛作用，
②放射感，	兴奋作用，
③发凉感，	抑制作用，
④沉重感，	镇静作用。

气功诊病八法

根据上述的四个作用归纳成气功诊病八法。

一、八法所属：

①酸、为外伤；

②麻、为血质病变；

③木、为虚，为炎症；

④胀、为肿、张；

⑤凉、为风寒；

⑥痛、为实，为神经；

⑦沉、为气血瘀滞；

⑧跳、为痉挛。

二、八法三十六会综

①酸：为外伤，轻伤于肉，重伤于骨。

②酸麻：外伤引起的血质不好，验血时可发现不正常的现象，重者为外伤引起的骨髓炎。

③酸木：轻为外伤口炎症，重者骨伤后引起炎症。

④酸胀：轻为皮肉肿胀，重为骨髓炎症。

⑤酸凉：外伤引起的风湿症，重者引起病变，风湿入骨骨质变形。

⑥酸痛：轻为外伤引起麻木，凉感，重者形成血液循环障碍，肌肉萎缩，骨质变形，强直。

⑦酸沉：轻为外伤引起的行动困难，重者形成瘫痪或骨折。

⑧酸跳：轻为外伤引起肌肉痉挛，抽搐，重者为脑病癫痫。

⑨麻：血质有病，轻者血液化验不正常，机体发生病变，皮炎，皮肤病等。重者为白血病、血癌。

⑩麻木：轻者风湿性肌肉炎，脉管炎，重者有沉的信号则会造成瘫痪。

⑪麻胀：血质不好引起的发烧或红血球增高。肿物发热，如疖疮等，重者血质不好造成肝腹水或肾上腺素性腹水，低烧或肾病综合症。

⑫麻凉：轻者血沉快，“抗O”高，风湿风寒，重者血

质风寒合并症，造成毛孔萎缩，导致肌肉萎缩身凉无汗，可转为脊髓空洞症，可至风湿入骨造成骨质坏死。

⑬麻痛：轻者神经炎，肝瘀生热（无名热），重者高烧，神经痛，血管性头痛和三叉神经痛。

⑭麻沉：轻者血质不好引起下瘀，肾热发烧，重者形成气急，血急和血崩（食指沉）。

⑮麻跳：血质不好引起痉挛和绞痛，重者引起癫痫、昏迷、颤抖，

⑯木：轻者虚热而生炎症，植物神经紊乱，重者交感神经失调，盗汗，忽冷忽热，内有炎症。

⑰木胀：水肿有炎症，重者内脏肿大有炎症。

⑱木痛：虚实混淆，神经传导差，重者剧烈疼痛，发烧。

⑲木凉：风湿热，重者风湿热引起瘫痪。

⑳木沉：气瘀发烧，血滞发热，四肢无力。

㉑木跳：痉挛痛，重者神经炎，哮喘，肝区痉挛痛，肋间神经痛。

㉒胀：胀气，水肿食热。

㉓胀凉：为风寒引起水肿，重者影响二便不通，时冷时热，风湿热。

㉔胀痛：邪热内侵，膨胀水肿，造成神经疼痛。

㉕胀沉：气血瘀滞，形成膨胀，重者胸闷气短，心衰，食水难进，大便秘结，尿迟，色红。

㉖胀跳：膨胀引起痉挛痛，重者发烧造成脑部痉挛。

㉗凉：风寒入肉，重则入骨。

㉘凉痛：风寒引起肌肉神经痛，重者风寒入骨引起骨神

经痛。

㉙凉沉：血滞、气滞，重者肿块，积瘤，引起恶变癌。

㉚凉跳：中风引起肌肉痉挛，重者风寒引起神经痉挛，肌肉萎缩，肌张力增强，中风不语，半身不遂和神经炎，截瘫。

㉛痛：神经痛，肌肉神经痛，血管性神经痛，重者而入骨。

㉜痛沉：神经传导组织障碍，造成血瘀，重者剧烈痛形成结石，血管硬化。

㉝痛跳：痉挛痛、肌张力增强，行动困难，精神分裂症，轻者头痛，头昏，神经官能症，神经性头痛。

㉞痛沉凉：气血瘀滞，虚闷，重者眩晕，昏迷，死亡。

㉟痛麻沉：气血瘀滞造成痉挛，气血瘀滞致偏瘫、昏迷。

㊱痛酸沉：肌肉痉挛，神经痉挛，血管痉挛。

上述气感诊断，通过手掌不接触身体的情况下诊断和治疗疾病，是最实用的劳宫探视法，劳宫发气法。气功诊断的基本原理：自从1977年用现代科学仪器测出“外气”的部分物质属性，进一步证实祖国医学中所说的“元气”（真气）的存在。现代科学证实，人体具有生物电，经脉系统是导电系统。还有红外辐射，生物磁等等无形的物质，这样看来人是一个巨大而又复杂的系统，中医用“阴阳”“五行”来解释，认为人体内外的阴阳是相对平衡的，运动是有一定规律的。我们了解了气的物质属性，气的出入部位（穴），气的流注经脉，就可以通过气功师的形体某一部位运动，（劳宫、印堂）来诊断患者的病灶，体察出患者的气场分布形态，气

的大小强弱程度，气的流通状况和气质变化反应（冷、热、麻、胀、酸、跳、沉、木）从而了解患体内部失常的情况。如能结合望、闻、问等其他辅助诊断方法，就能得出正确诊断结果。

敏感部位的练习，每个人敏感部位都不相同，最常用的是劳宫、印堂，要炼到随意开合，反应敏捷，分析结论快，随时都能凝神静心，还须胆大心细和懂得一些中医基础理论，人体解剖学知识。至于气感的强弱、引力、斥力和八触的综合分析，还得经过反复实践，下面介绍穴位气场测定法，供研习者参考。穴位气场测定法的步骤：a、辨经，b、辨病，c、取穴导引。

顺序：①肾—命门—叉肩—椎体—百会—听宫。②肝——脾—胃—左胸（心）—右胸（肺）—膻中—天突—前额。

循径：①肾：双肩、双听宫、三阴交、百会、膝。②肝：肝、脾、腋下（右）、肾、额。③胆：腰背（右）、腋下、双头侧、右膏肓穴、环跳。④肺：右胸（背）、天突、云门穴、肘、鼻、丹田。⑤脾：脾、胆囊、胃、肝、左肾。⑥胃：肝、脾、胃、背心。⑦心：心区、背（左）、胆囊、脾、双肾、左肩（前）、劳宫、丹田。⑧膀胱：大椎、双膏肓、椎体、尾骨、双腘、玉枕、百会、太阳。⑨大肠：丹田、尾骨鼻、天突、血海穴。⑩三焦：中、下、丹田、脾。在应用敏感部位，寻找敏感点就按上述10个经脉探查，然后将获得的信息进行处理，这个过程叫辨证，可参照第一节“八法和三十六会综”。另外，还可用中医五行制约原理分析阴阳平衡与否，如气冷，气小为虚证居多。气热、气大为实证居多。无力气大、气滞气热，热毒在血或寒极生热。气虚内收，

大部分体位情况类似，虚寒严重或恶病在身。辨病的方法（常见病）①胃病：脾虚胃冷，移动有变，背后气强。如脾气受阻，肝区有气外行，胃部气虚，背后气热，命门气寒虚。胃癌：胃部气刺敏锐，背后气寒，命门吸气。②肝病：肝区气热，手感麻，右肾气虚寒。肝肿大：肝区气热沉，右肾气温。肝硬化腹水：肝区气散热成放射形，右肾气虚。肝癌：手测肝区有针刺感如电迅速传导，气下沉，肾与命门气内吸。③肺病：气户气寒，肺俞热散。哮喘：膻中阻，气户气急。肺癌：气强聚旋，手测少商有针刺感。④肾病：右肾气寒，左肾气热。慢性肾炎：左、右肾均气温热。⑤高血压：肝热气强，百会气上冲，头部两侧寒，睛明穴气阻，督脉不畅。⑥关节炎：命门气虚，肘、膝各部关节寒冷。类风湿：血海气热，手测有麻跳感。⑦贫血：百会无气，肝区气冷内收，命门无气。⑧甲状腺亢进：脾区气热阻，胆囊气小，天突气内收，颈部两侧气大小不一。⑨中耳炎：肾区气冷热不一，听宫出气。⑩胆囊炎：右腋下气麻刺热，头部两侧气大小不一，左肾气热。上述是介绍一些常见病的劳宫探视诊断方法，都属经验之谈，以供参考。

换气法：一般用功治病都采用疏导法，此法很少用，因功底浅薄遇到恶性病病气外泄，采用换气法会伤及元气，病浊气无力排出，会感到下丹田阴痛，道家称为阴浊衰丹，这是由于元气外泄所致，表现症状还有放屁不臭，放屁后气虚乏力，畏寒，精神萎靡。一般在亲属之间应用较多，因信息相通，效果较好，但不能急于求成换气过多。

2、外气疏导手法及循经取穴

外气取穴疏导的方法，起源早于针灸、按摩疗法，在祖国医学尚未形成之时，人们对卫生知识不足，也没有任何针药和医疗设施，一旦由于某种原因损伤或气候变化及各种意外袭击，使机体或局部发生疼痛，人们会自然地用手按压某个部位，来缓解疼痛。晋·葛洪《肘后备急方》里有“令爪其病人人中，取醒。”以救卒死的记载。祖国医学的不断发展形成了完整的“腧穴学”，采用外气取穴疏导效果就更好，常用手法：a、灵子术的4种手法（参照灵子术一节），b、拇指点掐法：四指自然收拢成握拳状，拇指向前，发气时调节神门。c、食指点穴法：食指伸直，拇指和食指第一指缝合拢，其余三指自然收拢。d、剑指疏导法：拇指压小小指和无名指，中指食指伸直并拢。灵子术是发出振动刺激穴位。气功点穴是用内劲通过指尖点压穴位，然后发气。施术者须将指甲修剪干净，还要有一定的腕力和指动。剑指疏导是靠外气来改变患者内气的流向。在运用手法时，要应人而宜，身体十分虚弱的患者，手法不宜过重，发气不能过早，点压不超过半分钟，发气不超过1分钟，疏导向经络走向的近端排出。取穴方法：一般采用五输穴；入会穴；下合穴，八脉交会穴等，下面分述各穴的应用手法及记穴方法：

一、五输穴：古人将气的运行比作水流动，经久不息，周而复始；因此，五输穴取名为井、荥、输、经、合。

《井荥输经合歌》

少商鱼际与太渊，经渠尺泽肺相连，
商阳三二间合谷，阳溪曲池大肠牵。
隐白大都太白脾，商丘阴陵泉要知，
厉兑内庭陷谷胃，冲阳解溪三里随。
少冲少府属于心，神门灵道少海寻，
少泽前谷后溪腕，阳谷小海小肠经。
涌泉然谷与太溪，复溜阴谷肾所宜，
至阴通谷束京骨，昆仑委中膀胱知。
中冲劳宫心包络，大陵间使传曲泽。
关冲液门中诸焦，阳池支沟天井索。
大敦行间太冲看，中封曲泉属于肝，
窍阴侠溪临泣胆，丘墟阳辅阳陵泉。

①井穴：所出为井，代表水之源头，按歌诀顺序井穴为：少商、商阳、隐白、厉兑、少冲、少泽、涌泉、至阴、中冲、关冲、大敦、窍阴。②荥穴：所溜为荥，溜者流动之意。有鱼际、二间、大都、内庭、少府、前谷、通谷、然谷、劳宫、液门、行间、侠溪。③输穴：所注为输，贯气由浅入深。有太渊、合谷、太白、陷谷、神门、后溪、太溪、京骨、大陵、中诸、太冲、临泣。④经穴：所行为经，气经过的通道。有经渠、阳溪、商丘、冲阳、灵道、阳谷、复溜、昆仑、间使、阳池、中封、丘墟。⑤合穴：所入为合，气尤如百川入海。有尺泽、曲池、阴陵泉、足三里、少海、小海、阴谷、委中、曲泽、天井、曲泉、阳陵泉。

原穴：气之本源，主脏腑病，变化于原穴，元气汇聚之

穴，有太渊、神门、大陵、太白、太溪、太冲、冲阳、京骨、丘墟、合谷、腕骨、阳池。

络穴：联络之意，勾通表里。有列缺、通里、内关、公孙、大钟、蠡沟、丰隆、飞扬、光明、偏历、支正、外关，在任督二脉上有鸠尾，长强。

募穴：幕帐之意，在胸腹部，主脏腑病，有中府、巨阙、膻中、章门、京门、期门、中脘、中极、日月、天枢、关元、石门。

《十二募穴歌》

天枢大肠肺中府，关元小肠巨阙心，
中极膀胱京门肾，胆日月肝期门寻，
脾募章门胃中脘，气化三焦石门针，
心包募穴何处取？胸前膻中觅浅深。

郄穴：空隙之意，深聚气，主本经急性病。

《十六郄穴歌》

肺向孔最取，大肠温溜别；胃经是梁丘，脾属地机穴；心则取阴郄，小肠养老列；膀胱金门守，肾向水泉施；心包郄门刺，三焦会宗持；胆郄在外丘，肝经中都是；阳跷跗阳走，阴跷交信期；阳维阳交穴，阴维筑宾知。

八会穴：即脏、腑、骨、髓、筋、血、气、脉之会穴，聚会之意，主相关病。

《八会穴歌》

腑会中脘脏章门，髓会绝骨筋阳陵，

血会膈俞骨大杼，脉太渊气膻中存。

八脉交会穴：指与十二正经脉气相通的八个腧穴，共八穴。

《八脉交会八穴歌》

公孙冲脉胃心胸，内关阴维下总同，
临泣胆经连带脉，阳维目锐外关逢，
后溪督脉内眦颈，申脉阳跷络亦通，
列缺任脉行肺系，阴跷照海膈喉咙。

上述穴位有些重复使用，在取穴时尽量寻找对气较敏感的相关穴位。手法的变化以五输穴，穴名的含意而定，如井穴以导引手法为主，一般采用中指点，剑指引导。荥穴以溜为主，可采用中指或食指疏导，速度要慢一些。输穴以注为主，一般采用劳宫或剑指向内灌注，手不要移动，待发热即可收功。会穴以劳宫发气凝神于会穴，手腕放松顺时针旋转九圈；经穴以疏导为主，用剑指向经脉近端疏导。郗穴在较深的部位，采用灵子振动的各种手法均可，但一定要练习过灵子板块，疗效才能巩固。合穴以回归气为主，采用劳宫由浅入深、用旋法时范围慢慢扩大。五输穴的穴位均分布在手三阳和手三阴的肘部以下，足三阳、足三阴膝部以下。

经运气于掌，指后进行点穴、振动按摩（灵子）和疏导，患者身上一般有下列几种感觉，1：麻、热、胀感。麻是神经细胞发生放电传导所致；热是气血运行畅通的表现；胀是血管扩张，气行脉梢血管的现象。麻、热、胀的程度与疗效成正比。

2．凉、酸、痛感：凉是排放病气的表现，酸是在经穴尚未

开通时产生；痛是经络不通的表现，不通则痛，内在有气滞血瘀现象，其它外气感应现象请参阅“气感及外气应用”一节。

注意事项：

1、手法的变化及轻重，依据施功的部位而定，头部、胸腹部、肋部不宜太重，臀部腿部可加重，冬季室内要升温。

2、发烧、皮肤病、传染病不宜采用此法。

3、经外奇穴导引和内功点穴

经外奇穴是对外气比较敏感的孔穴。经外奇穴是指没有归属于十四经的腧穴，因其有奇效，故称“奇穴”。各家功法还有一些秘传穴位，配合导引之用。如翳明穴和风池穴之间，可以催眠。点腋下罗鼻穴（大雁功杨老师秘传）取穴法：肘后贯神门穴对肋下处即是，可作引动导引。奇穴和秘传穴位，一般均分布在人体的阴面、如胸腹部、手臂内侧、手心等。头部的奇穴最为敏感，如太阳穴、印堂穴等，是不宜用手指去导引的，很容易形成浊气上头，产生头晕现象。一般采用对胸腹部，手臂和手掌的奇穴导引比较安全可靠，疗效也好，用于纠正气功偏差则有奇效。穴位分布（见图21）。

①胸腹部奇穴导引法：

气堂穴：在胸锁关节外下方陷中。气上涌者，可取坐姿，疏导者站在患者体侧，先用二手作开合引气，开合21次后，前胸导引的手向下滑。后背手向上引至百会穴。

神府穴：在剑突上，心痛暴绞，用内劳宫发气，手掌距穴约10公分，作上下开合布气后向下引至气中穴，作顺时针

旋转，49转。

罗基穴：在两肋旁，取穴肘向后顶，神门向对处是穴。将气上提，可令被导者站立，先将患是二手左右空开，用手轻点此穴，站在后面向上引，患者就会动，导引时距离约1米至2米。

天灵穴和腋灵穴，均在胸大肌外缘，胸部气滞，可用上述方法导引，同时令患者开口吐气，以鼻纳气。

手臂麻木、疼痛可取夺命穴和泽下穴，用剑指向下导引，上臂夺命穴，下臂泽下穴。

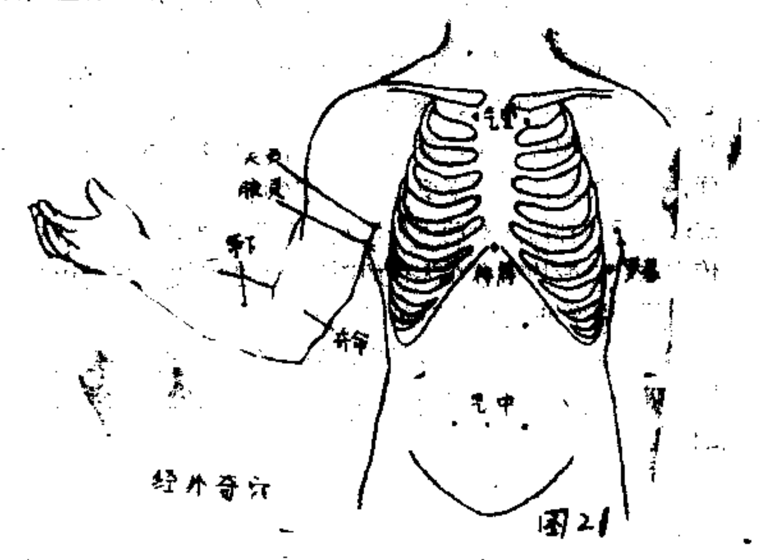


图21

附：

外气手法急救应用实例：

陈××，女，52岁，病休，有数十年的心脏病史，家住

岑溪县税务局，1988年2月25日晚9时，突发心绞暴痛，仰卧床上，四肢无力，呼吸短促，微弱，十分困难，整个脸色苍白，嘴唇发紫，舌中间有一黑色圆圈，腹部及头两侧胀痛难受，呻吟不停，家人慌慌失措，问我有什么办法，我叫他们不要紧张，并派人到医院请医生。同时，运用严蔚冰老师传授的"经外奇穴导引法"，对患者的神府穴、气中穴进行布气，约15分钟后，病人恢复常态，待县人民医院医生45分钟后赶来时，患者已安然无恙了。

广西气功科学研究会会员　　陈永清

注：此手法是应急所用，施功者必须要有一定功底，滥用手法，延误时间会造成生命危险。

②、手部导引法：

十宣穴：在十指指端，是排浊气的出口，手部导引首先要宣导此穴，在试探时用中指，手法（见图22）。从小指到大姆指，对着发气宣导，如那一指反应迟纯，就重点在那里宣导，宣导时左手中指（手型与右手相同），轻点在神门穴上。右手中指距被导者十宣穴约1～3厘米，凡胸腹部以上的气滞现象，均需宣导此穴。五指第一指节缝，系脾、心、肺、肾、大肠的奇穴，可用以辅助调节气机，手法同上。

四缝穴：在食指、中指、无名指、小指的第二指节缝，小肠、三焦、肝、命门均在四缝上（见图23）。小肠、三焦肝有气滞，胀痛可从手心朝十宣导引，手法同上，待引至四缝时引导稍慢些。



图22

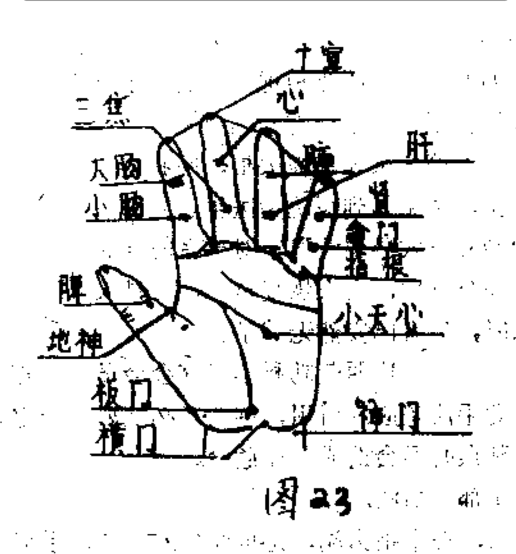


图23

指根：在手指第三指节缝，手指麻木、痛疼，可采用上述手法宣导，笔者曾为解放军总后三五〇二厂纪委书记宣导，三次后手指麻木感觉消失。

地神穴：对四肢无力，精神不振，可使用强手法，用剑指加重意念，催动内气加速运行。

板门、横门二穴：对挟热所至的咽喉肿痛。呕吐反胃，可宣导手法同十宣穴。

神门穴：是外气导引时控制的一个关键穴位，可使患者精力集中，心慌、注意力分散均要先轻点此穴。痰迷心窍，可用大拇指重掐神门穴，然后用静功调摄。神门穴属手少阴心，在手掌腕后高骨间，转手骨缝之中。

③、内功点穴法

内功点穴是点“以痛为输”的阿是穴，阿是穴除意据

《千金方》说是当指点压在感应点上后，会因痛疼难忍发出"啊"的声音来，故称压痛点为"阿是穴"。如果探中压痛点就会产生较好的应急效果。内功点穴是点穴前，先运气于指端，待手指胀即可选穴点压。下面介绍一种简单的应急点穴法。自我点压和为患者点压均可。点压用右手的大姆指（指甲要剪平磨光）。点第二掌骨的七个阿是穴（左手）。点穴时握住患者左手外侧，四指钩住患者掌，点穴（见图24）时观察患者气色，待气色稍有变化，即可减轻点穴强度。

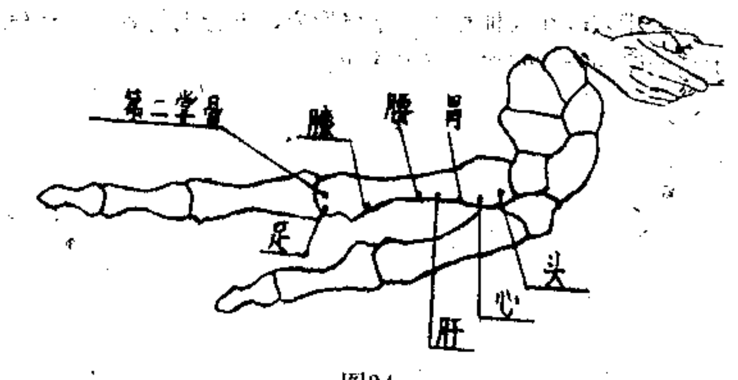


图24

灵台穴：属督脉在第六椎骨节下。气海穴：属任脉在脉下二寸半，下元虚者，可同时用中指前后点穴聚气，并兼练静功意守丹田。

关元穴、会阴穴均属任脉，关元在脐下三寸，会阴在两阴之间。用二手同时点按，点时令患者吸气，可治遗精。准练"调肾水功"，作法如下：取散盘、双盘、跪坐均可，腰伸直，舌舐上腭。二手合掌，两掌指间夹一支点燃的卫生香（檀香型），双目注视燃点，待灰高约1厘米时，轻轻吹去。

又商又欧，焚烧到指前放手，两手握固（屈大姆指握四指）叩齿三十六次，下咽，一日二次肾水上调，可治遗精。

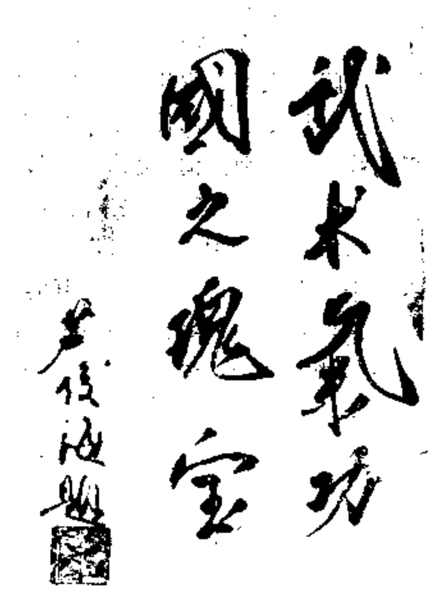
心俞穴、膏肓穴同属足太阳膀胱经。凡心虚胆怯，盗汗者，可用大姆指指肚按擦。兼练静功，练功时如全身发热无汗即愈。

少商穴：属于太阴肺经，在大姆指内侧，可运气用大姆指点掐、治咽喉肿痛，如果不愈用针刺此穴放几滴血，即可显效。

百带穴：在大椎骨上，平肩取穴，五劳七伤者，可运气于掌按摩100～200次，兼练静功。

第四章　武术气功（硬气功）

1、武术气功简述



武术气功，又称硬气功，是用于武术中攻防技击的一种功夫，在中华气功学上，属于一个大类，其功能主要有攻、防二个方面。在进攻中有点穴道，隔空打人等，在防御中有如金钟罩、铁布衫之类的抗打功，还有纵跳，快速奔跑的功夫，俗称轻功。武术家常说“打人者，必挨人打”。“内练一口气，外练筋骨皮”。“练拳、不练功，到老一场空”。等等，都是指练武术必须练气功。中华武术的特点，是攻防技击。在势均力敌的博斗中，要制服对手而不挨打，只能在电视和小说中看到。有拳经云：练拳打人，练功挨打。这是一个事物的二个方面。现在表演的一些硬气功节目，大多是由武术气功演变

而来。武术气功也包含治病，强身的内容，如不怯病、强身是很难过排打这一关的。下面介绍一种“武当熊门七心活气功”。

2、武当熊门七心活气功功法源流

熊门七心活气功，全称“熊门李氏七心深气深血活气功”，据传属于道教武当派内功，故又冠以“武当”。

本功法起源于清·康熙年间，流传于湖北省的京山、天门、荆门、应城、汉川、武汉、鄂州、黄石等地。简称“活气功”。相传由严门传授此功，京山、永兴镇严家棚子人，严[illegible]被尊为宗师。清·嘉庆年间，京山、五福镇人，熊开元投拜严门，后又揉合太乙拳法自立熊门。因之常谓严熊不分。后来由熊德山整理成文，将“活气功”传李升廷、李升廷传李青山、葛艮香等，现在见到的线装版本为李青山一辈收藏。葛艮香深研此道，现年逾七旬仍身板硬实，内功不减当年，在黄石等地广授门徒。近年来活气功在两广和两湖地区广为流传。

3、武当熊门七心活气功功法

动作名称：

平气功，

正七功，

1、下丹田功，

2、中丹田功、

3、背部功，

4、四肢功，

副七功

1、霸王举鼎，

2、凤凰伸翅，

3、金鸡抖力，

4、霸王撒鞭，

5、双凤朝阳，

5、上丹田功，

6、腰腹功，

7、心功，

6、黄龙缠腰，

7、金鸡抽肚，

收功把。

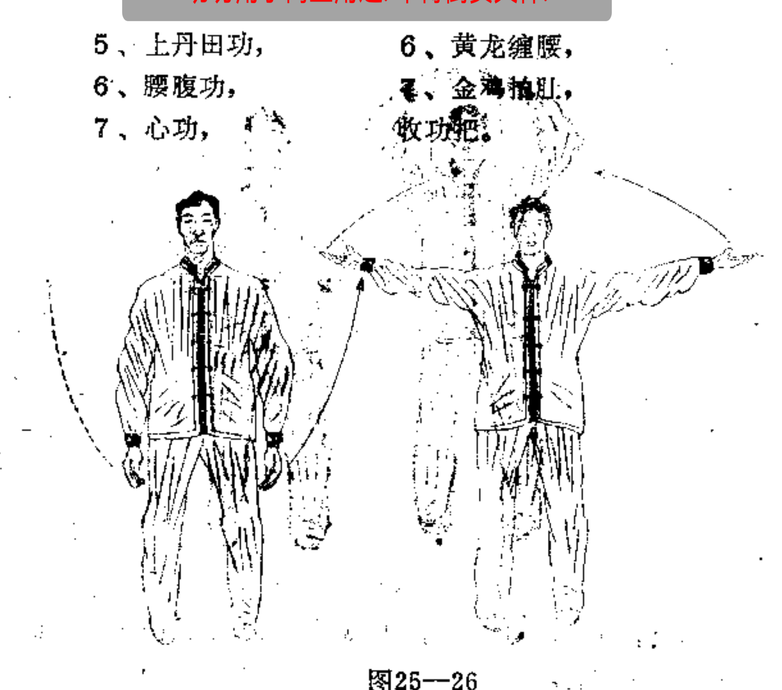


图25—26

平气功：（本功法呼吸法详见第五节）

操作：1、两脚开立与肩同宽，松静站立，两臂自然垂于体侧，眼平视，舌上舐。

2、两掌心向上，侧平举至头上方，转掌心向下，同时吸气（见图25—26）。

3、两手同时垂直向下按掌，呼气（见图27）。

要领：呼气按掌时，全身放松，不发声，气平缓。

正七功

1、下丹田功：



图27

操作：①、两脚开立与肩同宽，松静站立，两臂自然垂于体侧，眼平视。

②、右手叉腰，拇指朝前，虎口向下，左手掌心向后，以肩为轴，先向左侧平展，然后随上身前俯向下划弧，同时用口吸气（见图28）。

③、上动不停，左手指经足尖，向右，向上划弧至头右上方，翻转掌心向前，同时上体直立。

④、接上动，左掌变虎爪，沿前额用力，平带于左耳旁，同时呼气（见图29）。连做七次，换右手，动作方法同左手，唯方向相反。

要领：两膝始终伸直。

2、中丹田功：



图28—29

操作：①、两脚开立与肩同宽，松静站立，两臂自然垂于体侧，眼平视。

②、上体右转90度，脚成右高弓步，右手变鹰爪，向后上勾起；左手掌经体前向右随身体右转，划弧至头上方，掌心向前上方（见图30）。

③、右手变掌，左手变鹰爪，随身体左转180度，上下划弧换位（左手向下，右手向上），同时两腿成左高弓步（见图31）。

④、左爪不动，右掌变鹰爪，随身体右转180度，向下划弧至身后，向上勾起（见图32）。

⑤、身体不动，两手鹰爪变掌，经两侧向上弧形绕行至头上方，掌心向前上方（见图33）。



图30—31

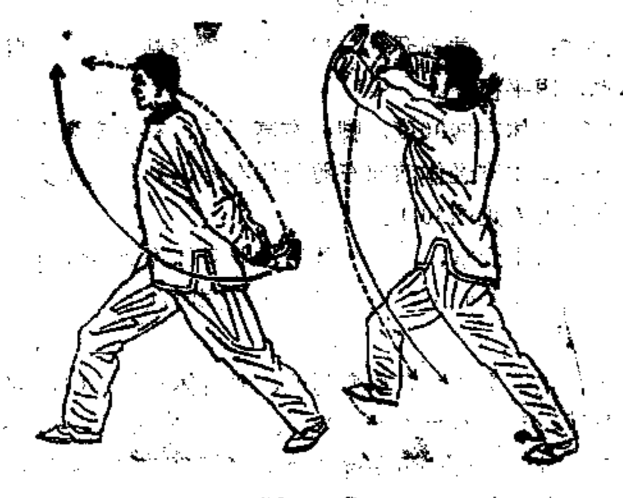


图32—33

⑥、两手掌随身体左转90度后，前俯向下的同时变鹰爪同时吸气（见图34）。

⑦、身体向上抬起，稍后仰，同时两手变鹰爪为虎爪，弧形下行至两耳侧，呼气（见图35）。此功把左右边轮换练习七次。



图34—35

要领：吸气时两膝伸直。

3、背部功（后心）：

操作：①两脚开立与肩同宽，松静站立，两臂自然垂于体侧，眼平视。

②重心右移，身体左转90度，同时左脚提起，两手向左右侧平举，掌心向后（见图36）。

③左脚向前下落成左弓步，同时两手掌变拳经下、后、上方划弧形绕至胸前，拳心向内，吸气（见图37）。



图36—37

④脚不动，两拳在胸前同时向逆时针方向划小园圈三圈。然后两肘用劲下沉，同时呼气。

⑤换边练习，动作方法同上，唯方向相反。左右两边各做四次。

要领：呼气时，收腹含胸，两肘用劲下沉。

4、四肢功：

操作：①两脚并拢，直立，两臂自然下垂于体侧，眼平视。

②右手叉腰，拇指朝前，虎口向下。左手掌心向前，以肩为轴，先向前，向上举至胸高，然后向下经左侧向后，向上弧形绕行至头上握拳，同时吸气（见图38）。

③左拳随上体前俯，垂直向下栽拳，拳心向内，同时呼气（见图39）。

④重复2的动作。左右手各重复练习七次。

要领：向下栽拳时，两膝伸直。

5、上丹田功（头顶心）：





图38—39

操作：①两脚并拢，身体前倾：头顶顶触物面（树或墙），两眼看地下，两手自然下垂。

②两手变掌，以肩为轴，直臂内旋向后，向上举起，掌心向上（见图40）。

③两掌直臂向下，经体侧时，屈肘向前，向上弧形绕行至胸前。同时由掌变拳，吸气（见图41）。

④两拳变掌，翻转掌心向下，手指相对，用力向下推掌，同时呼气（见图42）。

⑤重复②的动作。如此重复练习三



图16

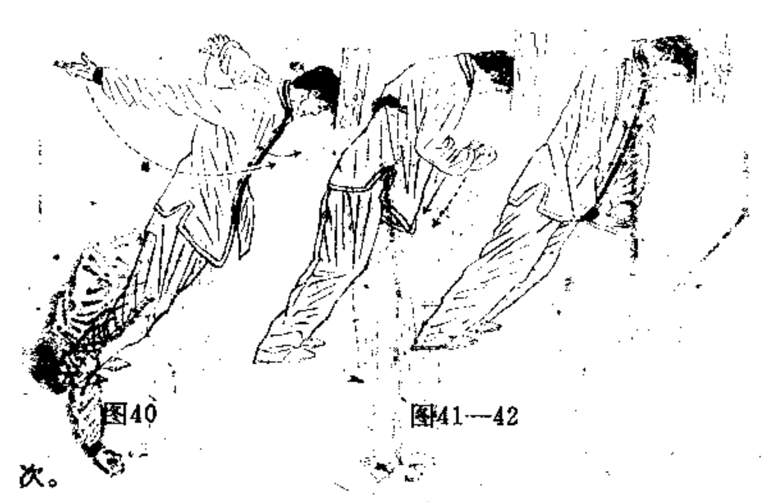


图40　　图41—42

次。

要领：头部在呼气时，应有前顶之力，但强度适当调整。

6、腰腹功：

操作：①仰坐式，两脚勾或夹住物体，身体与地面平行，两掌手心向上，同时平行伸直（见图43）。

②两掌变拳，屈肘于胸前。上体稍后仰，同时吸气（见图44）。

③两拳变掌，翻转掌心向脚方向，用力伸肘，由胸推至腹部，同时呼气，上体稍抬起（见图45）。

④重复②动作，重复练习五至七次。

要领：呼气与收腹协调一致。

7、心功（前心）

操作：①备木棍一根，直径约2.5至3厘米，长1.2米。两脚并拢，向前斜立，将木棍与地面平行，一端抵在墙壁或

树上，一端抵在胸骨剑突下，两臂自然下垂，眼平视。

②两手以肩为轴，直臂向后，向上举起，掌心朝后上方（见图40）

③两掌直臂向下行至体侧时，屈肘向前，向上弧形绕行至胸前。同时两掌变拳，吸气（见图46）。



图43—45

④两拳变掌，翻掌心向下，手指相对，用力向下推掌。同时呼气（见图47）。

⑤重复②的动作，重复练习七次。

要领：呼气向下推掌时，身体要往前顶，但注意强度适当。

副七功

1、霸王举鼎：



图46—47

操作：①两脚开立与肩同宽，两臂自然下垂于体侧，眼平视。

②上身前俯，两手变虎爪，中指对准两腿外侧正中线（见图48）。

②两虎爪沿两腿外侧正中线，用劲上拉至腰侧，同时吸气（见图49）。

④两虎爪变拳、拳心相对，拳眼朝后，猛力垂直上冲。同时呼气

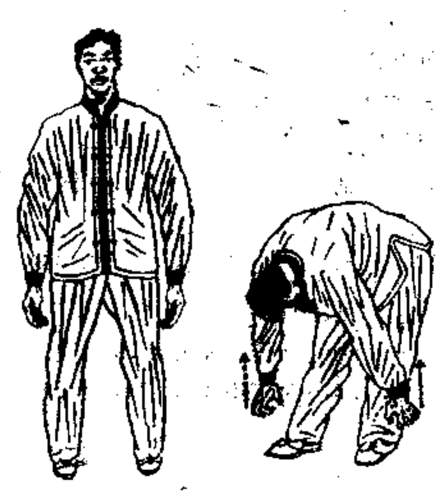


图48

（见图50）。

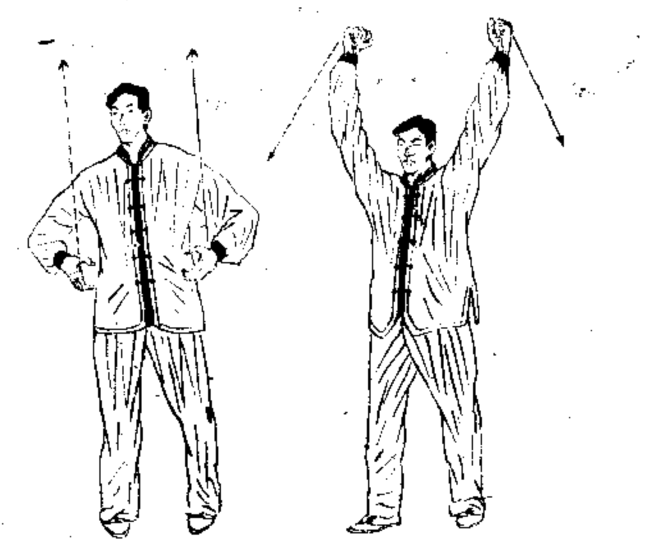


图49—50

⑤两拳变掌，直臂向两侧下落与肩平，掌心向下（见图51）。

⑥两掌心翻转向上，直臂向上划弧举起，掌心相对，同时脚跟提起，吸气（见图52）

⑦两掌变拳，用劲垂直下拉于胸前。同时足跟落地，呼气（见图53）。

⑧两拳心向下，向左右两侧平伸直，然后转拳心向上，屈肘直线收回去肋部（见图54）

⑨做平气功，重复练习七次。

要领：练习时两膝始终伸直，击打肋部强度要适当。

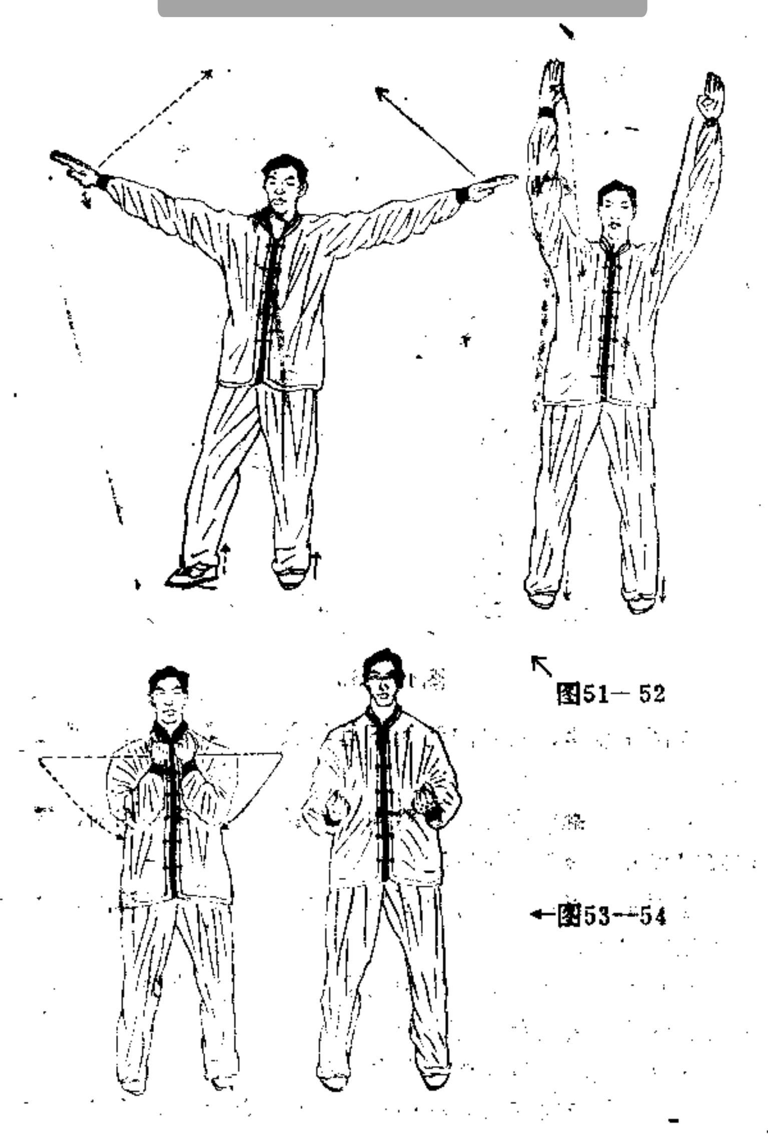


图51—52

图53—54

2、凤凰伸翅：

操作：①两脚开立与肩同宽，两臂自然垂于体侧，眼平视。

②两手变掌，左手掌心向后，由腹前向右，向上弧形绕行至头的右上方时，转掌心向前，沿前额向左拉至头的左上方，同时右掌心向下，先侧平举，然后屈肘收于左腋下，吸气（见图55）。

③左手不动，右手掌心向下，使用内劲，平行左右来回连续摆动三次，待第三次向右甩摆时，呼气动式（见图56）

④换左手做，动作方法同上，唯方向相反。左右手轮换各练三次。



图55—56

要领：做左行甩摆时，要用内劲。

3、金鸡抖力：

操作：①两脚开立与肩同宽，松静站立，两臂自然下垂于体侧，眼平视。

②左手叉腰，拇指朝前，虎口向下。右手前平举，由掌变虎爪。立腕，同时吸气（见图57）。

③右臂作前后平行收推（以看肩胛骨的收缩为运动点）三次，待第三次向前推出时呼气。然后放松下落至体侧。左右手各重复三次后，变双手做。双手动作、方法同单手（见图58）。重复做三次。

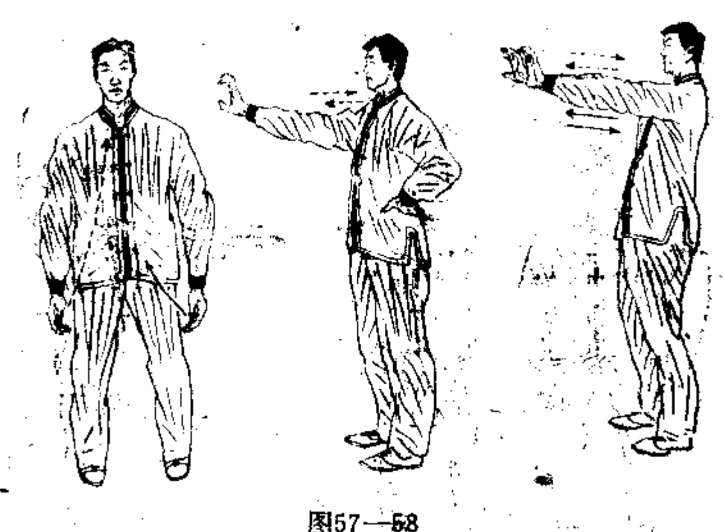


图57—58

要领：做前后平行收推时，要有抖劲。

4、霸王撒鞭

操作：①两脚开立略宽于肩、松静站立，两臂自然垂于体侧，眼平视。

②以右脚为支撑腿，左脚提起。两手向右侧上方伸出，掌心向上，右手略高于头，左手与右肩平，同时吸气（见图9）。

③左脚向左下落成马步，两掌变拳，左手屈肘90度，横架于左肩前，拳心向内，高与眼平，前臂与地面垂直，右手拳心向上，收回时击打肋部，同时呼气（见图60）。



图59—60

④换边做，动作方法同上，唯方向相反，左右各做七次。

要领：脚手动作要协调一致，击肋强度适当。

5、双凤朝阳：

操作：①两脚开立与肩同宽，松静站立，两臂自然下垂于体侧，眼平视。

②前面的动作和副七功的“霸王举鼎”②③④⑤⑥⑦动相同，见图48—53。接着两拳不动，吸气，然后两拳变掌，

先左后右垂直向上，推收顶掌各一次（见图61和62），同时呼气，要求气分两次呼出，即左右顶掌时各呼一半。最后做平气功，重复练习七次。

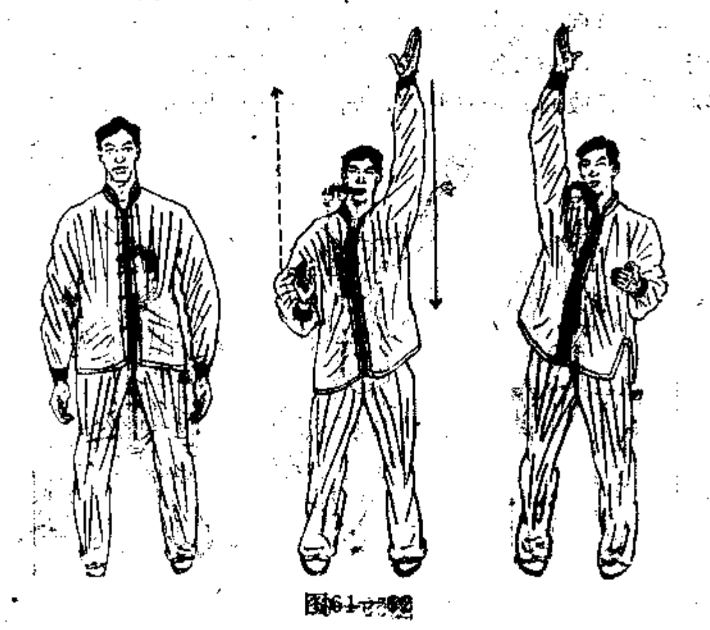


图61—62

要领：气分两次呼出时，应配合动作，短促有力。

6、黄龙缠腰：

操作：①两脚开立与肩同宽，松静站立，两臂自然下垂于体侧，眼平视。

②平气功后，身体右转90度，重心移到左脚，右脚提起，向右跨出成右弓步，同时两手在腹前交叉，以肩为轴，左手经右、向上、绕头向左、向下，右手同左手方向相反，弧形绕行一周，还原成腰前交叉式，吸气（见图63）。

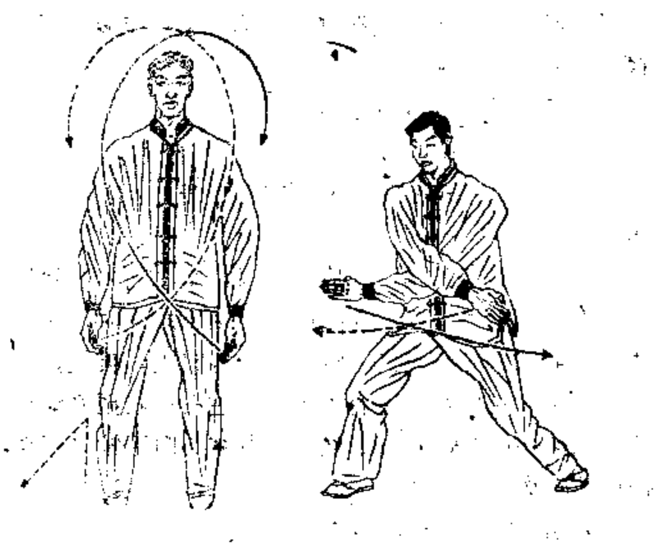


图63

③上身和弓步不变，两手以肩为轴，作外展内收交叉剪切动作三次。外展时两手间距约2尺，待第三次交叉时呼气。

④换边做，动作同上，左右各做五次。

要领：交叉剪切动作，应含有内劲。

7、金鸡拍肚：

操作：①两脚平行站立，左脚提起，约45°方向从左前方跨出成左弓步，左手叉腰，拇指朝前，虎口向下，右手在腹前自然下垂，眼平视。

②右手以肩为轴，直臂向上举起与身体成一垂直面，掌心向前，同时吸气。（见图64）

③保持上势、待呼气后，右手下落连续拍击小腹三次，

（见图65）然后再举起右臂，还原成②。重复练习三组后，换边练习，左右侧各练习七次。

要领：拍肚强度应适当。

收功把：

操作：①两脚开立与肩同宽，松静站立，两臂自然垂于体侧，眼平视。

②两手以肩为轴，在腹前交叉，掌心向内，然后两手分开，从身体两侧举起，掌心向上，举至肩高时，屈肘、转腕，两手在额前上方，虎口相对，掌心斜向上。吸气。

③接上功，两臂以肩为轴，作左右拉收振臂动作三次，待第三次还原时，呼气。然后变两掌心向下做平气功，收功把连做七次。

要领：振臂动作，应有内劲。



图64—65

4、功法机理初探

熊门七心活气功共有十四个把子（俗称）。分为正七把，副七把，和平气把、收功把。整套功法由形体导引和吐纳法结合而成，属道教武当派内功，有严格的练习步骤，功法讲究阴阳、五行、八卦、脏腑、气血、四肢相合之理。先练正七功来调整气机，平秘阴阳，因而正七功，具有显而易见的治病健身效果。我们对熊门七心活气功的机理作些粗略的探讨。

从正七功所练的部位来分析，正是本功法名称所指的“七心”，师辈们称七心为，头顶心，前后反背心，二手心，二脚心。这七个部位是气运注的主要部位。每炼一节功，方言称为做把子。第一功把是炼下丹田（腹部）位居下焦。通过形体导引，来调理脾胃之气，帮助生化水谷之气，增强血液循环，促使气血循经脉运行。第二、七功把是中丹田（胸部），位居中焦上焦。加强心、肺功能的锻炼。使呼吸系统适应新的吐纳方式，将体内病浊气排出，吸入清气与水谷之精气相并后，供养脏腑躯体。使肺功能得到增强，从而达到通调水道，使体液运行，三焦气化得以传输。理通三焦，气衡通畅是一、二、七功把的特点，方言称这三节功为“做丹田”。第三、六功把是打通督脉。主练肾。肾藏精，精是构成人体的基本物质，也是各种机能活动的物质基础之一，祖国医学认为：肾精充足，则骨髓生化有源，骨髓坚固有力，则气机充盈，打通督脉，精气能上输大脑。

第四功把是疏通十二正经，打开穴位。主炼四肢，运用四肢的升降开合，上下、左右、前后，运动来疏通平三阳

经，手三阴经、足三阳经、足三阴经，打开劳宫、涌泉二穴。

第五功把百会穴（头部）

主练气血升降失调，脑为元神之府“诸阳之会”五脏六腑之精气皆上注于脑，经过五功把练习可自然升降气机，使头部气机顺达，不仅可以避免气积百会所出现的头昏、眼胀耳鸣现象，而且可以起到健脑的作用。

正七功把是“活气功”的基础功法，经过练习将内气显示在筋、骨、皮、肉上，应用在武术技击的防身自卫中。在正七功把中已应用武术排打方法，排打所产生的副作用，本功法十分注意消除，传有要诀：“瘀血不破，新血不去，气的循环，血的流通。”练习中不得法就会产生气血瘀滞，要及时消除。

瘀血，是血液经外来打击后运行不畅时离经之血，未消散而致，另外瘀血的形成和心、肝、脾等脏器也有密切关系，心主血，肝藏血，脾统血，当它们的功能失调也会导致气虚、气滞、血瘀等现象，瘀血既是一种病理产物，也是一种致病因素。三焦水道受阻、阴阳失调、体液不能正常输布和排泄，会导致水湿停滞。气不归经会引起气滞。年老体弱者和身体素质较差者在练习正七功把时要适当减轻一些强度，每做一个功把，前后都做一个平气把，练功完毕必须做收功把，使气机有紧有弛，循序渐进，急于求成最易产生气血瘀滞。

从上述完整的第一步功法来看，具有较高的实用价值，没有虚伪的东西，从功法的组合下十分重视练养为主，理三焦，疏通经络，激发一些要穴，百会穴，膻中穴、肾俞穴、

劳宫穴和涌泉穴，然后配合吐纳来达到治病健身的目的，不用意念，动作的技击性强，是一种典型的武当内功，具有练功花费时间短、长功快、退功慢的特点。

5、吐纳方法初探

本功法的吐纳术是值得探讨的，它采用口吸鼻呼即：吸气——闭气——呼气——闭气——吸气的呼吸循环过程。功法要求吐纳要和动作协调。吸气、呼气要短促有力、有声，这种吐纳方法的作用归纳为三十个字要诀："上气下压，下气上提，上下会合，阴阳归一，气练一体，方可力足。"

吸气时要求舌上翻、舌尖轻抵上腭。嘴形要圆，吸入的气在胸腔下压，内气自然反射上升往上冲腾，胸腔尽力扩展。

闭气是紧接吸气进行的，所谓闭气是不呼不吸使人体内压增加，随着人体运动的变化关闭着的声门会出现憋气现象因此，要求动作熟练。闭气时腹肌和呼吸肌用力收缩，使胸廓向内压缩，胸内压力继续增大，从而使动作刚劲有力，内功称为，以气催力，聚气成力。

呼气是在闭气后进行，气由鼻腔中喷出，要求短促有力、有声。这种特定形式的呼气，不仅不会使内气减少，还可避免由"憋气"而出现的不良现象。呼气可以将体内浊气迅速排出，起到排浊留清的作用。

这种吐纳方法是炼功者的大脑皮质调节，改变了呼吸频率结合动作导引，使气能运行到某一特定部位。

平气功是整个呼吸中，唯一采用缓慢自然呼吸的，练习任何一个功把，都在机体紧张状态下进行，平气是用来松弛

一下机体，这个动作实用价值很高，能迅速消除疲劳，使气回归丹田。呼吸缓慢膈肌上下运动，腹肌波浪起伏，促使脏腑产生蠕动，气机下沉下丹田内能充实，从而达到根基稳健，固若盘石。

收功时的吸气—呼气—平气，用配合振臂来调集内劲，将气向四肢末梢血管输送，起到深气深血的作用。炼功中有时会出现眼发胀，耳鼓膜发胀现象，主要是由于闭气不当所致，闭气是主观控制呼吸，多做几次平气动作，就能消除这种气滞现象，及时调整闭气节奏，认真做好收功动作。

本功法的机理，归纳起来正如道经所说："五脏十二经脉为根，呼吸之门，三焦之源。"三焦道教称为"气街"。"气街者气之道路也，乃四通八达之大道也，主气血运行，疏通经脉，聚神集精，动静阴阳，如水流就湿，浇注以时，运气上腾，降而雨霧。"因此，本功是基础功，炼好了正七功，三焦理通，即丹田也做成了，内气自然在体内周而复始，绵绵不断。

6、排打方法

排打器具及用法：

一般刚开始排打不宜用器具，先用双手的掌刃或拳，动作上轻下重，即人体上身稍轻，下肢稍重，也可采用搓捏全身。然后再找树或墙上，靠、擦、撞。擦、撞时要配合动作和呼吸，称为"做把子"。

竹棍：将竹子削成60公分长，和竹筷一般粗细，约30来根，捆扎在一起，成一根软竹棍，自上而下打遍全身，称为"刷身"。

短棒，二节棍、三节棍、钢筋、铁尺等，自己排打名为“开皮”。由助手帮助排打谓之“开打”。

长棍：直径约4公分，一头柱地或墙角，一头顶住，下丹田，中脘，天突，配合动作和吐纳，身体向下用力抵压棍端。适应后棍端直径慢慢削细。（见付七功）。

沙包：悬挂在树上，用身体各部靠打。

玉米斗、砂斗、铁砂斗：主炼指功，先扦玉米斗，再扦砂斗，待砂斗过关，再扦铁砂斗，在扦之前先运气于手指。

上述是常见的排打方法，练习排打，非一般练习，若不注意，常事与愿违，不仅难达强筋壮骨之目的，反会导致损伤，人体皆为血肉之躯，对打击的承受能力，是有限度的，切不可急于求成，切忌在无人指导的情况下，以道听途说之言，或以只字片纸“按图索骥”都会带来不堪设想的后果。排打的过程是运气与用气的过程，它的先决条件，必须有气，有气才能运用。排打有一定的强度，说明有气还得有力，气走于经脉，力出于血肉皮骨，敌有力者，外壮皮骨为形，内壮筋脉为象。武术家将它归纳为二句话“内练一口气，外练筋骨皮”。二者不可偏废其一。往往有这样一种现象：有人被打得皮开肉绽、骨断筋折、却无性命之危；有人遭击，外观不见伤痕、却气滞血瘀、甚至当场毙命。究其根由、前者仅伤其外、后者则力透其表而达于里。后者为练拳不炼功，外受攻击，内受震撼，为求内外坚实，应先炼正七功，运气实内，再炼副七功和排打功，以坚其外，内外皆坚强，功乃大成。关于排打功的机理，已有很多同道从运动医学、生理学、解剖学、心理学，以及运动力学的角度进行研究，使排打功沿着科学的道路发展。

7、注意事项

1、炼功必须有经验丰富的拳师或气功师指导。

2、勿在身体疲劳时练习排打功。

3、在炼功期间禁房事（100天）。

4、炼功时眼睛必须睁开，头晕、脑胀、胸闷停练。眼发胀，耳鼓膜发胀、停功三至五日。

5、每个功把的练习数，要根据各人的实际情况，循序渐进，切不可强求一致。

6、排打时不可憋气。

说明：本功法由黄顺之，高文一同参加整理，并得到了“熊门七心活气功”第三代传人葛艮香老拳师的支持，在此表示感谢。

8、气功之乡湖北

湖北省地处长江中游，山川俊秀，气候适宜，交通便利。著名的道教圣地武当山座落在湖北省的西陲。首府武汉系南北水陆交通要道，素有九省通衢之称，荆楚历来为群雄争战之地，因此各种功法自然汇集，派别繁多，各具特色，广为流传，习者众多，高手辈出。

湖北的武术气功基本上分为三支。一支是以武当山道人所传的武当内功，一支是湖北地方土生土长的地方功法，一支是外来功法，武当功法，多为道家所传，由道长在观内传授，或由云游道人，隐匿民间秘传，流传不广，风格别具。功法功理和道家阴阳五行和昆仑八卦相联，主炼内丹，着重养生，内含技法。如阴阳桩，摇桩，朝天桩，天罡气五行

功，纯阳气吐纳功，运气导引术，纯阳吐纳的静功等，功法都具有典型的道家功法特点。地方功法，则具有浓厚的地方色彩，从功法要领到炼功步骤在文字记载上都有浓重的乡土气息，将一节动功，称为一个把子，吐音法都用方言。流传最广的有十八罗汉功，观音功、十三太保功、七星活气功、活气大成功、祖师功、霸王功、铁板功、地皮功等等，这些功法都是以排打功为基础，具有强壮体魄的功效，其特点是出功快，罗汉功，只要炼七七四十九天就能成功。还有鄂西土家苗族，也流传着各种功法，注重功力，讲求实用。外来功法有太极气功，少林气功等，近年来国内流行功法，也都及时引进湖北，全国著名气功师马礼堂、杨梅君等也先后到湖北办班传功。湖北的十二手点穴功、七星活气功等功法也传到祖国各地，据统计湖北单是武术气功就有五十余种，故湖北又有气功之乡之称。

第五章　书法气功

1、书法与气功的关系

随着我国人民物质生活逐渐改善，平均寿命也不断的提高。在城乡中，从事书法艺术，或热爱书法的人，健康长寿的人更多。上海的苏居仙老夫子，一百多岁高令，尚能从容作书。而且骨力神润具佳。当代杰出的书法家、沈尹默先生，享年88岁。历代书法家长寿者可能为数不少。据传、魏夫人（华存）、颜鲁公（真卿）都是寿限极高的。笔者孤陋寡闻，无法一一详细例举。关于书法可以延年益寿，和防治某些疾病，港，台和国外如日本、新加坡等，均有报导。内地刊载这类消息更是屡见不鲜。

从国内的气功科普杂志来看，有些谙于气功的书画家，常运气于毫端，作品“神气十足，精、气、神样样具备，已达到很深的造诣。”（见《中华气功》85年3期40页）书法可以延年却病，气功可以用来写字画画，这说明书法与气功有通同之处。今人沈尹默先生，根据自己一生临池经验，把写字的过程，形象地比作“打太极拳”，只要是稍微了解一点太极拳的，书法爱好者，都会欣赏沈尹默先生的说法。实际上，写字运笔的过程很接近气功里的动力，它是动中有静的。我国著名书法家，肖劳先生92岁时，向《体育报》记者披露，他的健康长寿之道时说：“书法和气功有同样的效

用，挥毫运笔犹如做气功，有助于健康。”（见《气功与科学》87年3期40页。这说明书法本身，就始终紧密结合着气功中的外动内静、阴阳开合的机理。魏夫人在《笔阵图》中说“下笔点画波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之。”同时行笔中，指、掌、腕、肘、肩也带动了全身，特别是在写大字时。如写一横（见图一），从逆锋入笔至顿挫回锋，都和气功中所讲的“阴阳开合”原理相一致。这就使笔者回想起，书圣王羲之的老师魏夫人的一段故事，故事中有这么几句话，说她“幼而好道，静默恭谨、读庄老、三传五经百氏，无不该览，志慕神仙。”（见《太平广记》356页）。沈鹤年老师在《实用气功疗法教程》第8页中也说“《黄庭经》是东晋魏华存夫人所传，系道教茅山派重要文献，她总结了前人的气功养生的经验，为后世提出许多气功养生的基础理论，和具体方法，被誉为寿世长生之妙典。“历来为道家所推重。”笔者认为从魏夫人那时起，就有意或无意的把气功养生术，溶和到书法中了。在此可以将魏夫人以前的三位书法家，和以后的三位书法家的寿限作个比较。蔡邕·59岁，成公绥·42岁，索靖·64岁。魏夫人·77岁，（据《历代书法论文选》）。王羲之·68岁，羊欣·72岁，欧阳询·84岁（见《气功与体育》86年3期23页）。自此以后，书法家的平均寿命，可能会更高。至于颜鲁公，如果不是被逆党迫害自杀，可能寿限会更长些，因他有养生之术，据《太平广记》205页说他“吟阅之暇、常留心仙道，……老而弥壮。”鲁颜公自已也说“与元载俱服上药（炼功——笔者）彼为酒色所致，故不及吾。”等等。



以上不仅说明了，气功与书法的渊源关系，延年益寿的效果，更是显而易见。为了进一步阐明它们的渊源关系，笔者试把魏夫人在《笔阵图》中说的"自非通灵感物，不可与谈斯道矣，"和书写一横时要"如千里阵云，隐隐然其实有形。"的名句，用来说明问题。"千里阵云，"这是常见的自然现象，将它作为运笔（炼功）的意念；"隐隐然其实有形"又正如炼功的动作，所不同的是它在动作时产生了笔画。魏夫人在谈到写竖勾时又说：运笔要有"劲弩筋节之势，以上的书写方法，流传至今，又融入"横鳞竖勒之规"（见《书法论丛》58页）。其中不论是"横鳞"或者是"竖勒"在运笔意念上，和动作上，都与太极拳气功，及某些流行功法中的拉气动作，极为相似。因此尊循上述方法行笔作字，是完全符合魏夫人的"通灵感物"学说的。

综上所述，利用书法炼气功，不仅是可能，而是必然。因为它早就孕育其中了。笔者借用唐朝陆希声说过的一句话"古之善书者，往往不知笔法。"（见《书法论丛》50页）。由此看来，当时善书法者，尚处在知其然，不知其所以然的阶段，这正如目前大多数书法家和书法爱好者，只知道经常临池挥毫，可以却病延年，却不知每次临池挥毫，都等于在炼气功。沈尹默先生在《书法论丛》里解释"九势"时，有这么一段绝妙的描写"不可止、不可遏。"正说明"从手所控制的笔毫，若在有意无意之间，往复活动着。"实际上，近似炼功家所说"似守非守"的"气功态。"北宋书画家米芾也说"振迅天真，出乎意外。"笔者认为，前后两种说法是一致的。所以，人们只要以法书字，都会很快就有气感的。一直临池者，得气可能更快些，因为已有基础，只要

观上用意念导引一下就行了（参照辅助功法〈一〉“拉气法”）。在行笔时，只是按照书法要求，按、顿、挫、疾、徐、涩、滑等等是不够的，必须结合炼气要求，如在书写“十”字，第一笔必须在“千里阵云”之势的基础上，加上逆反作用，也就是在逆锋入笔，按笔后向左行笔时，既要有向前滚翻行云的气势，也要有一种挣脱羁留之感，在这种顺逆交感的作用下，很快地就会出功。

2、书法气功

上面阐述了书法与气功的关系，可能个别读者对气功所讲的“气”，概念还是模糊的，只要先炼一下后面的辅助功法一和二即可。一般炼3—5天后就会产生“气感”。这二种辅助功法只须在案前炼10分钟，主要是提高对“气”的认识。祖国医学认为：“气和经穴人固有之。”它绝不是虚无飘渺、捉摸不到的，它早被现代科学所证实，是物质性的。气在人体内运动，是有生理反应的，这种反应，传统气功称为“八触”，即麻、木、胀、热、冷、沉、跳、蚁行等感觉。如果读者经过3—5天的炼习后，有了上述感觉，这是正常的生理效应，不必惊恐。至于气感及功理，详见辅助功法部分。经过长期按照书法气功行笔作书，就会自然逐渐疏通经脉，真气畅通，到挥毫时，墨随意往注于纸，字，骨健肉丰，神通灵妙。歇管时，气随即回归丹田，人耳聪眼明，气精神爽。

3、书法气功中的姿势

在作书时的姿势正确与否，不但与能否写好字有关系，

而且对人体生理，也会产生影响，它是炼书法气功成败的关键问题之一。下面介绍最常用的坐势和站势。

1、坐势：坐势前人归纳为八个字，即“头正、身直、臂开、足安”。头正，下笔容易看得准，避免左右偏侧，否则易伤“神”，神散则气乱。身直，要求坐得端正，腰部挺起。臂开，两臂自然松开，右手执笔，左手按纸，两臂自然张开，胸部亦随之宽松，利于气机下沉。足安，两脚自然放平，踏稳，使下部稳固。这样就形成了胸虚腹实的体态。

2、站势：在案前两脚开立，左脚稍向前一点，左膝微屈，右脚在后稍直，左手按纸（借力），右手执笔，其余要求同坐势。

4、呼吸和意识

书法气功的呼吸法，顺其自然即可，如中气不足，可在业余时间多炼辅助功法〈二〉，《自然沉气法》。

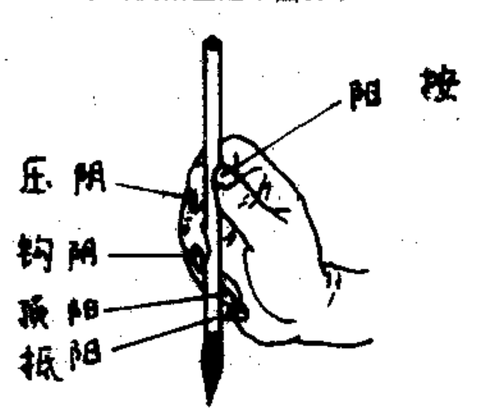
意识活动，书法家本身都很注重，蔡邕在《笔论》中说“书者、散也，欲书先散怀抱，任情姿性，然后书之，若迫于事虽中山兔豪，不能佳也。夫书，先默坐静思，随意所适，言不出口、气不盈息，沉密神彩，如对至尊，则无不善矣”。（见《历代书法论文选》5页）。蔡邕详尽地阐述了意识和气息的关系。首先要静心顺其自然，息事宁神，如果很勉强，再好的毛笔也是无济于事的。在构思作书时要“默坐静思，随意所适”。说明意和气是紧密联系在一起的。专心至意，就能书写出好作品，这是书法家们早已达到的境界，书法爱好者，可能多数也达到这种境界，但是，在主观上是否都认识到，意和气是紧密联系在一起的呢？笔者没有

具体的统计数字，是很难说明的。

5、书法气功与生理的关系

上一部分讲过了，书法能使人长寿。国外将它说成是"写字疗法"。其实，书法本身已经包含了气功锻炼的三大要素，即炼心（意）、炼气（息）、炼形（动）。书法气功，实质上是一种极完整的健身功法。因为笔在运行中始终是"皆须尽一身之力而送之"，反过来，指、掌、腕、肘、臂又带动全身。祖国医学认为：阴阳平衡使人健康，阴阳失调使人生病。阴阳学说在我国传统科学上，得到广泛的应用，书法也注意这种阴阳学说，沈尹默先生在《书法论丛》里说"古代认为阳动阴静、阳刚阴柔、阳舒阴敛，阳虚阴实。"阴阳二个方面，在执笔时就表现出来，（见图67）。

五指执笔法中的阴阳匹配（图67）



执笔要领：1、指实，2、掌虚，3、掌竖，4、腕平

5、肘起。

1、拇指“按”，力由内向外、属阳。

2、食指“压”，力由外向内，属阴。

3、中指“钩”，力由外向内，属阴。

4、无名指“顶”，力由内向外，属阳。

5、小指“抵”，力由内向外，属阳。

作书时的“动静、刚柔、舒敛、虚实”是书法家摸似自然的形质，正如蔡邕所说“夫书笔于自然，自然既立，阴阳生焉，阴阳既生，形势出矣。”这些似乎是体外描述，组编此功法的本意，是将执笔作书的阴阳关系，和内在的阴阳关系，融汇在一起，在表里相互作用下，使行笔书写和增进人体健康达到日臻完善。

6、书法气功的练习法

人们每天书写，不仅字句不同，而字体亦难求得一致，这里恕不赘述。然而，书法家常躬真、草、隶、篆创作，而爱好书法者，则多以行楷练习，他们的字体虽然异彩纷呈，令人遐想万千。但就楷隶而言，除起落笔方、圆之外，在行笔中，多为通同，（这可能是句外行话一笔者）。为便于初炼气功的书法爱好者，早日出功，故以“永”字为范，为什么要用永字作范？笔者认为，不是落入了俗套。古代书法家张怀瓘在《玉堂禁经》中讲得好，他说“大凡笔法，点画八体，备于《永》字。”《书法论丛》在12页中述“李冰阳云昔少逸（王羲之）攻书多载，十五年偏攻永字。以其备八法之势，能通一切字也。”而且雅俗对它都比较熟悉，容易接受，故以永字做范，下面永字炼功图解。

①

侧

②

从逆锋入笔时，要有羁留的意念，在笔端上，要有反向拉力感。

承上面的点画余势，除按书法要求行笔外，意念上的羁留，笔端上的反向拉力感，同点法，到蹲笔，蓄势，疾趯出锋前，则把意念、气、力集中于毫端，趯势完成后，随着虚势回锋把意、气、力收回。这一点很重要，否则适得其反——对身体无益。



与上标①、②行笔要求相同，到标3的位置上，把意、气、力集中毫端，出锋后，旋急进入第4。

策

掠

承3撇的余势，以迅雷不及掩耳之势，作出啄(短撇)形后，即时将意念转入磔（捺）中来，行笔与3相同，捺完成后，随着虚势回锋，将气慢慢地沉下丹田。



注意：1、以上的书写过程，除趯、啄和掠，捺的出锋外，一律要以缓慢为宜，这样便于体会气感。此法练熟后，真、草、隶，篆自会得心应手，切不可以此法先练行、草，特别

是狂草。2、炼功时不要过度疲劳，但初学者每次不得少于二十分钟。3、在日常生活中，如书写楷、隶书，可结合于本功法书写，总之，在不疲劳的前提下，多炼功，多收益。

7、书法气功的辅助功法

拉气法

功法操作：

①两脚开立，与肩同宽，双目平视，舌舐上腭，自上而下放松（见图68）。

②两手在腹部前呈抱球状，意念抱着一个气球，右手掌心向上，左手掌心向上（见图69）。



图68　　图69

③两手斜上下作开合练习，动作缓慢，两手开合的距离由小到大（见图70）。

④待手掌出现气感（重、胀、冷、热等）后再调整意念，即拉开时手掌有相吸的磁力感，相合时两掌有相斥感。

⑤开合九次为一组，然后两手变换一下方向，再重复开合九次。

⑥收功：两手慢慢向下丹田收拢（见图71），命门放松，待命门发热即可（命门在肚脐后面）。

⑦采用自然呼吸法。



图70　　图71

机理：炼功时处于松静站立的体位，气沉入下丹田，当两手由体侧提起时，内气沿手三阳经到达手掌，左右两手呈

阴阳掌相合于下丹田和中丹田之间，手掌间会产生时隐时现的气团感，两手不断地相互感应，以致产生强烈的得气感，手掌感到重或胀，说明气血运行于掌，两手血管容积不断增大，手指敏感程度也相应提高，调整意念后，拉开时两掌会产生磁力相吸的感觉，相合时则会产生相斥的感觉，这种气感即气功功法中所讲的逆反力，在不断变换方位做开合时，会形成各种气路，有利于经络的疏通，最终以达到气机运行自如的目的。

自然沉气法

操作方法：

①在橙上端坐，两手放在大腿上，手心向下，上身与大腿成90度，大腿与小腿成90度。两脚平行与肩同宽（见图72—73）。



图72



图73

②双目微闭，牙齿轻叩，嘴微闭，自然呼吸，全身放松，意念下丹田。

③收功：两手合掌对搓，待两手发热，干洗脸（用手掌），干梳头（用手指），各7—9次，然后两眼慢慢睁开。

机理：自然沉气法是对呼吸系统进行，有意识调整的一种方法，呼吸系统具有双重性，它受自律神经支配，又可受大脑中枢神经控制，有意识地进行沉气练习，有助于理通"三焦"，使气衔畅通无阻，经常练习能形成一种均匀细长的自然呼吸法。

劲弩功法

①预备式：

两脚自然并立，松静站立，舌舔上腭、两眼平视前方，自然呼吸。（见图74）



图74　　图75　　图76

②左开弓：

头向左转，眼视左方，左脚向左迈出一步，两腿弯屈成马步，同时两臂在胸前交叉，右手在外，掌心向后，两手型呈八字（大拇指和食指呈八字伸开，小指、无名指、中指的第二指关节内屈）见手型图。左手向左侧慢慢推开，左手掌心向左前方，同时右手向右侧作拉弦状，右手掌心向内，肘与肩平。眼看左手虎口。（见图75—76）

③左回弓：

承上势，待拉开呈满弓状后，双手慢慢收回胸前还原，同时慢慢起身。

④右开弓：

右开弓同②，唯方向相反。

⑤右回弓：

右回弓同③，唯方向相反。

⑥呼吸：

开弓时用鼻吸气，收弓时用口呼气。

⑦意念：

开弓时意念弓在回收，运劲于手指。弓开越大收缩力就越大。还原时相反，意念弓自然回缩，用手使劲控制弓弦慢慢还原。

⑧说明：

左右开弓九次（左五右四）。此劲弩功法取坐姿亦可。本功法作用是，感受劲弩筋节之势。

拳指练气法

①预备式：

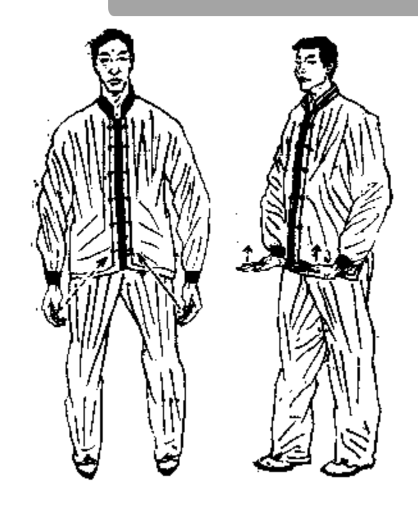


图77　　图78

两脚开立同肩宽，松静站立，两手自然下垂，含胸拔背、舌舔上腭、口微闭，以鼻自然呼吸，眼睛平视前方。（见图77）

②反掌翘指：

两手移至小腹前、掌心向后，稍停片刻，然后上臂、前臂固定不动，五指向上用力翘起至极点，掌心向下。（见图78）

③合掌卷指：

两手内旋屈腕，掌心相对，同时双手依次卷屈小指、无名指、中指、食指、大拇

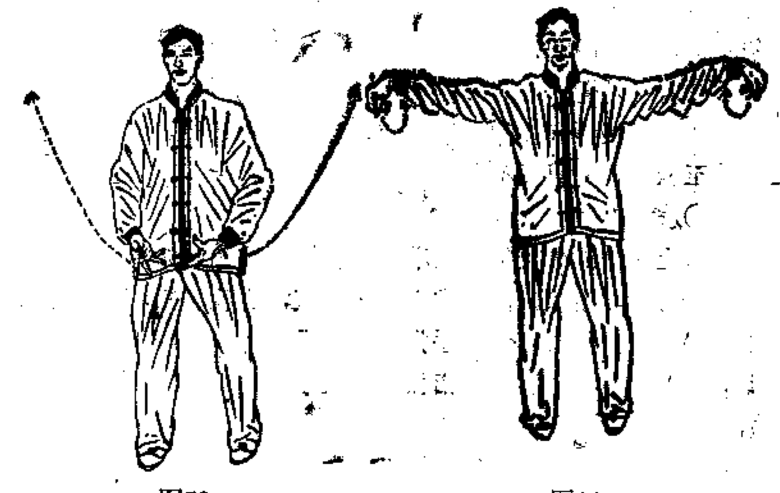


图79　　图80



指。（见图79）

图81

④上提勾手：

承上式，两手型不变，同时向左右侧平举，与肩同高成勾手状。（见图80）



钩手方法

⑤勾手转臂：

两前臂慢慢向后内旋至极点，然后放松还原，再向前上外旋至极点。（见图81）

⑥放指收气：

承上式，依次放指，顺序是：食指、中指、无名指、小指、大拇指，接着，两手掌心向上捧气，合拢于额前，两掌心约离寸许，掌心相对，手指向上，沿人体正中线下落至胸部高度，变掌心向后，手指相对慢慢落于小腹前，略停片刻，收功。（见图82—83）

⑦说明：

每次进行“卷指练气法”练习时，可重复进行三次。本功法是通过五指运气，配合五指执笔法中的阴阳匹配。

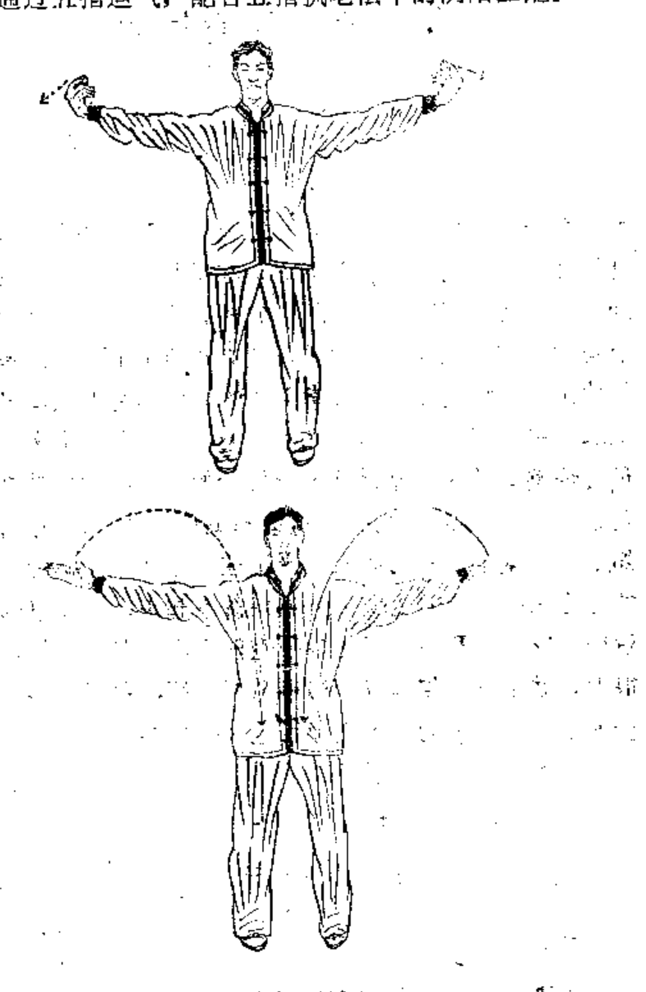


图82—83

第六章　体育气功

1、气功有助于提高运动员素质

近年来国外将类似我国气功的方法，应用于体育竞技。如“分段放松法”，“意想法”，“深呼吸法”等等。主要是增强运动员的自我调节能力，在紧张的比赛中能保持镇静，使脉博、呼吸平稳，肌肉放松。上届汉城亚运会结束，南朝鲜公布了三项秘密武器，就有这方面的内容。有人认为气功作为一种类似“太极拳”式的养生健身方法，是可以接受的，用于现代竞技体育是不行的。气功种类繁多，要运动员去炼整套功法，显然是不能接受的。可根据气功锻炼的三要素，针对各项目薄弱环节，选择或设计功法，来进行调节。如用气功中特殊的放松法来迅速消除运动员疲劳，用调神的方法来防止赛前过度紧张或兴奋不起来，用调息的方法来解决训练和竞赛中出现的各种生理反应。在这个领域里潜力很大。据《气功与体育》86年2期介绍，我国泳坛名将穆氏全家都得益于气功，其它项目也时有报导。

笔者将气功应用于足球、散打、和调节运动员的身体，收在一起供同行参考。

2、足球运动员运用舌舔上腭的试探

引言

足球运动是一项对抗性的运动。它的特点是比赛时间

长，场地大，参加比赛的人多。在比赛中不仅要求运动员要有强壮的体魄和快速奔跑的能力，而且要有良好的反应和集体配合的意识。足球运动的旺季是夏秋两季，运动员在训练和比赛中常常是由于口苦嗓干不能及时得到饮料补充而竞技能力下降，我们运用中国传统保健方法气功来调节这种不良生理反应。

选题依据

足球运动在炎热的夏季和干燥的秋季，造成运动竞技状态下降，是由于运动员体液被调到脑、心脏和运动部位肌肉，而身体其他部位体液大大减少。特别是呼吸系统，唾液流量减少，水份大量蒸发（排汗），同时呼吸频率加快，空气大量经咽喉进入气管直接对气管的粘膜进行刺激，身体的能量代谢增强，出现口苦嗓干的生理现象。上述现象经观察在夏秋两季15分钟就会出现，这种现象对训练和竞赛极为不利。目前除采用运动保健饮料和将比赛时间按排在晚上外，还没有比较理想的办法。

我们认为气功（本文指调息和舌舐上腭）对口苦嗓干有缓解作用：体液主要储存在肌肉、皮肤和脏腑等“水库”之中，运动时口苦舌燥并非真正人体缺少水份，而是咽喉粘膜受到吸入的空气刺激反应到大脑产生渴的感觉，体内唾液含水最多，资料记录每人每天大约分泌唾液1500毫升，其中99.4%是水，其余为粘液蛋白、淀粉酶和少量无机物。唾液的主要功能之一就是湿润咽喉保护口腔，气功中称为津液上潮。这一作用足以缓解口苦舌燥现象，其次是调整呼吸方法，尽量减少空气直接进入咽喉，采用口鼻同时呼吸，这两

项内容穿插在常规训练中对训练比赛无疑是有帮助作用的。

实验资料及方法

1、观察对象：本市一支业余工人甲级队16名队员，平均年龄23岁，平均身高1.70M，平均体重59.5kg，身体素质较好。详见表（一）实验采用自身对照法，因为要选择一组基本情况相同的运动队比较困难。

训练内容：灵巧、柔韧、弹跳、力量、速度、耐力练习，足球技术综合练习。实验阶段增加气功内容，调息和舌舐上腭。对照观察取消气功内容。实验选择在夏季予赛时，平均气温37摄氏度。对照观察按排在秋季决赛时，平均气温26摄氏度。比赛场地、场次、队员相同。

实验方法：针对常规训练队员所产生的口苦舌燥现象，向队员阐明引起的原因和缓解方法。首先要求队员改变呼吸方法，改大口呼吸为口合拢，口鼻同时呼吸，而后做舌舐上腭。具体做法及作用：面部肌肉放松，舌尖微微上翘舐住上

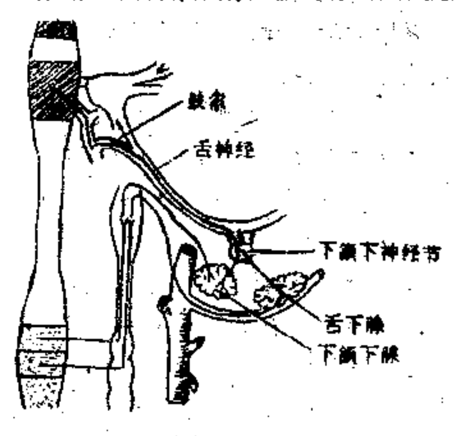


图84

腭，口稍露空隙帮助鼻腔呼吸。舌舐上腭唾液分泌加强可滋濡咽喉，还可以形成任督环流。前者改变了呼吸方法使噪干缓解，后者使交感神经受到抑制，而副交感神经兴奋促进了口腔周围二对唾液腺，下颌下腺和舌下腺的分泌增强。（见图84）经鼓索神经到舌神经，在下颌下神经节内换细胞，节后纤维供给下颌下腺和舌下腺。

运动员掌握了上述方法明白了机理，在竞赛跑位调整中舌头经常活动，使植物神经处于兴奋状态，舌下神经功能正常，呈现有益的条件反射，增强了吸氧量，充实了内能。从比赛情况看成绩是显著的，五场比赛五战五胜获D组第一。

在秋季决赛前我们注重抓常规战术训练，取消了气功内容，尽管平均气温只有26摄氏度，但一出现口苦嗓干现象队员们就情绪急燥，稳定性差，主动要求换下的队员增多。从比赛情况来看勉强进入半决赛，比赛成绩很不理想。

结果

经过自身实验表明：气功配合足球训练对提高运动员的素质和正常发挥技术水平有一定效果。主观感觉：预赛的五场比赛是在平均气温37℃烈日下进行的。赛前运动员喝了约700毫升饮料（饮料为工厂自制降温汽水），中场休息运动员先用饮料漱口，而后喝700～800毫升，队员均诉口苦嗓干缓解。在秋季取消了气功训练内容后，上半时20分钟后就有队员要求换下，坚持比赛的竞技术状态明显下降。

讨论

综上所述，气功针对性地运用在足球训练中是可以解决

一些实际问题的。要求运动员接受整套功法是难以坚持的。而教练员有意识地在训练中穿插气功内容是可以收到立竿见影的效果。由于我们只是在气功应用上进行初步探索，因此在观察手段上不够全面。要使气功和足球运动配合的更紧密、更默契，还有待于同道共同深入研究。

参考文献

①、人体解剖学图谱　259页　南京医学院人体解剖学教研组，1961年4月，人民卫生出版社。

②、运动生理学　259页　体育院，系教材编审委员会人民体育版社出

③、运动医学　163页　体育院，系教材编审委员会

3、气功对散打速度的影响

选题依据：

散打竞技已成为中华武术的一个组成部分，并引起了世界搏击爱好者的关注。中国武术协会主席徐才说："散打有中国武术特点，要确保安全。"如这二点能进一步完善，散打将成为国际武术比赛的一个项目。到那时中国能否在散打比赛中占优势，这个问题是散打运动员教练员所关心的。这种想法经过七年多的实践证明是很客观的，从散打训练和比赛来看，爆发力的大小在散打运动中是至关重要的，而速度又往往是决定胜负的重要因素。如能提高散打运动员的动作速度，增大发力运用中华武术的特有技法，就能将我国散手水平提高一步。从物理学的意义上讲，爆发力＝力量×速度，

爆发力就是功率。功率(N)=力(F)×速度(V)。不论是肌肉收缩力量还是收缩速度的增大都能提高爆发力。根据散打这一徒手运动项目的特点，要增强爆发力，就得在提高肌肉收缩速度上下功夫，提高肌肉收缩速度，不在于肌肉的力量，而取决于肌肉的放松速度。散打是一项对抗性速度耐力竞技，比赛中千变万化的拚搏，是周期性和非周期性混合运动，为使运动员能保持一种整体力量，提高动作速度，我们研习了国内外各种自发动功后，根据运动员的特点创编了一套功法。功法定名为“自发三步功”。由予备功，一步随意功，二步关节功，三步意控功和收功五个部分组合而成，功法及机理附后。

练过“自发动功”的人都知道，动象的出现有意动和气功两种，这二种动象是相互联系，相互作用的。练习自发动功能够提高人体神经系统的调节功能，消除疲劳，这一点已被很多研究所证实。气功状态下做出快速灵敏的动作，在常规练习时是难以做到的，这是由于肌肉拮抗的缘故，同时也反映出神经调节能力。为了证实练习“自发三步功”是否确实能改善大多数运动员的神经调节功能和提高肌肉协调配合能力，我们对30例散打运动员进行了散打常规训练结合“自发三步功”练习的实验，并设了对照组30例。实验报告如下。

实验资料：

①对象：A组（实验组）30名散打运动员，男性26名，女性4名，平均年龄22岁，平均身高1.67M，训练年限2月—3年。B组（对照组）30名散打运动员，男性26名，女性

4名，平均年龄20岁，平均身高1.69M，训练年限2月—3年。AB二组运动员均身体健康，运动员基本情况详见附表。

②训练方法：AB二组都由我们训练。A组每星期二、四、六。B组一、三、五进行训练。每次90分钟，均在室外。以常规散打训练为主，要求动作规范幅度大，详见教案（附：1），上述内容二组相同。A组在每组动作练完后督促运动员放松入静，整理运动时延长15分钟练习"自发三步功"。

③测试方法：AB二组运动员集中训练一周，统一动作测出的数据为原始数据，分组训练三周后测出的数据为功后数据。测试内容：①上肢（正面双拳）直冲拳次/5″，间歇30″再测，共二次。②下肢（正面）平弹腿次/10″，左右腿各测一次，中间休歇30″。一人记时一人记数，记录气温。测试设备：中国沧州双华表厂制造的温度计±50℃Ⅰ支。湖土产体育机械秒表二块。

实验结果：

根据选题依据和实验方法，经体育统计学处理结果见表（一）、（二）。

小结与讨论：

①实验结果表明AB二组，经过三周训练后，拳和腿的速度均有提高。A组增加气功练习后提高幅度比B组大，见表（一）。

②AB二组练功三周后，拳和左腿的速度提高，经体育统计学处理 $P<0.01$，在统计学上有非常显著性意义。右腿

⑦

A B二组练功和集训三周后 $\bar{X}$ S对照表（一）

组别	人数	测试内容 时间次/秒	功前 $\bar{X}$	功前 S	功后 $\bar{X}$	功后 S	组别	人数	测试内容 时间次/秒	训练前 $\bar{X}$	训练前 S	训练后 $\bar{X}$	训练后 S
A	30	拳 次/5″	31.73	2.99	39.23	7.26	B	30	拳 次/5″	31.37	3.41	33.13	3.55
		左腿次/10″	16.47	2.09	18.73	1.41			左腿次/10″	16.1	1.52	17.6	1.87
		右腿次/10″	17.33	1.73	19.37	1.47			右腿次/10″	17.2	1.60	18.53	2.18

A B二组练功和集训三周后的t值比较表（二）

组别	测试内容	差数 $\bar{X}$	S	组别	测试内容	差数 $\bar{X}$	S	t	P
A	拳	7.5	2.49	B	拳	1.78	0.97	11.92	<0.01
	左腿	2.27	0.93		左腿	1.5	0.86	3.35	<0.01
	右腿	2.03	1.30		右腿	1.40	1.02	2.06	<0.05

速度的提高，经t值检验 $P<0.05$，在统计学上有显著性意义。

③通过实验，我们认为散打训练，如能结合气功练习，对提高动作速度比单纯的常规训练效果更显著。

参考文献

①体育统计学　北京体育学院编译室1980年6月　北京体育学院发行科

②北京体育学院学报　崔东振译《运动员专门力量训练法》1980年2期85页　北京体育学院发行科

③运动生理学　《速度与耐力素质》195页体育院，系教材编审委员会　人民体育出版社

④运动生理卫生　《肌肉的放松》1977年9月　34页　武汉体育学院等六院系联合编写

说明：本实验和湖北省化学工业中专技校黄顺久合作。

4、散打训练教案

准备部分：20分钟

1）、慢跑。　3′

2）、行进间准备活动。　8′

①　跑步直冲拳，　②后踢腿跑，

③　高抬腿跑，　④交叉步扭腰，

⑤　左右侧滑步，　⑥走步扩胸，

⑦　走步振臂，　⑧走步转体，

3）、马步冲拳，4×8拍　3′

4）、原地剪切步交叉跳，（横、直斜线跳）　3′

5）、两人一组相互打肩　3′

基本部分：64分钟

1）、柔韧，　12′

①压肩：两人一组、相互搭肩压、然后轮臂。

②压腿：弓步压仆步压、虚步压、侧压。4×8拍

③踢腿：行进间踢、飞踢、侧踢、外摆、里合、后撩。

2）、腿法：　12′

①前拍腿：单腿连续动作。②弹腿：正弹、侧弹。10次×3组×2。

③蹬腿：正蹬腿。

④侧踹腿：单踹腿、组合踹腿。

⑤扫摆腿。

⑥综合腿法练习。

3）、拳法：　9′

①单直拳练习，

②双直拳练习，

4×8拍（三拳一拍）

③勾拳练习。

④综合练习：跪步握冲拳，斜上步左勾拳、转体右直拳。拉手顶膝、退步勾拳、收拳弹腿。

4）、步法：　9′

①滑步，

②进退步，

③左右闪步，

④斜跨步，

⑤转身步，

⑥综合练习。

5）、拳法腿法综合练习　10′

①进行假设对抗性练习。

6）、运动素质练习：　12′

①高弓步推手：两人一组、面对面站立，掌心相对，左右手交换前推，20次×3

②收腹纵跳：连续做10次×3

③俯卧撑：10×20次×3

④25米往返跑：50米×3

⑤跳跃：6×6

结束部分：6分钟

对照组做一般整理放松运动。

实验组做“自发三步功”练习，（延长15分钟。）

注：为避免教学进度，教学内容有差异，故制定教案。

5、自发三步功机理简述

自发三步功由预备功，一步随意功、二步关节功，三步意控功和收功五个部分组合而成。本功法是我们研习了国内外各种自发动功后，根据运动员的特点创编的。我们经过多年应用于体育运动辅助训练，效果显著。功法安全可靠，容易掌握，实用价值很高。

功法与功效

①预备功：（放松入静练习）

两腿开立与肩同宽平行站立，双膝微屈，收臀，两臂自然下垂，垂帘内视，舌舐下腭，呼吸自然，采用三线放松法自上而下放松。预备功是运动员迅速放松形体，消除疲劳恢复体力的有效方法。调整呼吸，以减少呼吸频率达到放松入静的境界。

②一步随意功：（引动练习）

在放松入静的基础上，进行示范暗示，讲解动的意义和作用。起动后人体处在最初摆动阶段，动作不谐调，是由于大脑对这种无意识的运动仍在控制，本能的出现平衡动作。初级阶段是离不开控制的，我们称这种有意和无意动作为随意。任其发展由引动向自动转化，自动动象就十分协调。本步功以松静为基础，引动练习过程中主要是利用调整呼吸和形体放松，将每个人体内固有的自然动作活化起来，从动象分析见表（一）自发动作和体育训练的内容有着内在的联系，初级动象没有固定的功架，但动作松静自如。

③二步关节功：（调整练习）

在一步随意功的基础上，作睁眼练习，在视觉的直接刺激下，同样能保持随意动象。动作比训练时协调，主要是排除了外界干扰和自身的精神干扰，内气得以自主地活动。动作协调，速度也随之加快，形成规律后，动作幅度明显加大。从动象分析（见表二）大多是胯、膝、踝、肩、肘、腕、腰颈部位的大幅度转动、轮摆。关节功所产生的动象强度比随意功高，呈节律性运动时各部关节松紧调节自如。

④三步意控功：（控制练习）

意控功练习是对处于气功状态下的形体进行控制，运动员用自我意识的作用控制动作，调节心身，由放松入静向激发情绪的方向发展，创造良好的竞技状态。本步功主要用于假设对抗性训练和战术训练，从动象分析（见表三）步法灵活，变化莫测，内外合一。功法分为三个步骤的目的是将“自发外动”具体化。功法借用“自发”二字是由于运动员对初级动象的认识，尽管“自发”二字不很妥帖，我们暂时沿用了。

一步随意功动象分类表　（一）

动象分类	摇晃型	颤动型	扭动型	其他类型
人数	8	4	7	7
备注				

二步关节功动象分类表　（二）

动象分类	轮摆型	跳跃型	局部抖动型	其他类型
人数	8	11	7	4
备注				

三步意控功动象分类表　（三）

动象分类	发力型	技击组合型	滑步型	其他类型
人数	14	3	7	6
备注				

⑤收功：练习闭目功和睁眼功都必须进行收功。动作：①暗示平静下来，动态消失后，掌心向小腹收拢，大拇指扣脐中。②腰挺直，眼神内收，闭目功内视，吞咽津液，使气归丹田。半分钟后，两手掌对搓发热后干洗脸5～7次慢慢睁眼。

⑥练功注意事项：

a 初学者最好有人指导。

b 一步功练习不得少于一周。

c 练二、三步睁眼功，要思想专一，停止练习必须收功。

d 本功法主要用于业余和专业运动员，带功者须有一定功底，并具有解释动象的能力。

6、练功的效应

在实验组练功过程中，我们对运动员所产生的动象进行观察分析，然后分类，（详见动象分类表（一）、（二）、（三））下面将比较典型的二例和比较普遍的练功效应作一介绍。

①张××，男，24岁，60kg级散打运动员，散打训练年限2年，在练功前没有参加过任何气功练习。功前速度拳次/5″ 44，左右腿次/10″ 左22、右21。从功前功后数据比较表明，速度提高幅度很大。他在练功时的动象，呈节律性颤动和单刺拳较多，一周后出现自发探视病灶现象，对18例老年妇女探视中能准确找到伤病部位，探视方法入静放松二手自发颤动频率很高，闭目二手上下摆动，有伤病部位自动停下。有一次曾中途换人，他仍能准确探出。在练习意控功后，反应敏捷，自我感觉速度比原来快。

②吴国松，男，20岁，1.70M，65kg级散手运动员，训练年限2年。练功后出现的动象，滑步、轮臂动作较多，在练二步关节功时动作幅度大协调性好，练意控功时出现发散打技击组合动作。自我感觉自控能力增强，训练后的疲劳感消失。

③实验组练功时比较普遍的动作，是以形体放松为主，动作舒展，协调性好，如摇型晃型、跳跃型。普遍反映练功

后的一次测验没有原先的那种疲劳感，人很轻松。实验过程中我们发现，散打运动员对气功有着浓厚的兴趣。气功除能调节形体的协调性外，对运动员的心理状态也有明显影响，在假设对抗性练习时，动作变化莫测。运动员说："自己好象总处于有利一面"。在对抗性练习时竞技状态良好。速度从生理上说是一种综合性素质，只有同时提高散打运动员的爆发力，灵巧，反应协调能力，才能对速度有影响。"自发三步功"对人体肌肉，骨骼、神经系统的影响是挖掘运动员自身潜力。从动象的表面形式来看，动作杂乱无章，十分复杂，但对某一运动员的动象仔细分析一下，从中可以找到规律性的动作，这种动作往往都是他的薄弱环节。整个实验结束表明"自发三步功"对具有中级散手水平的运动影响最大。

7、运动员异常生理反应的气功导引法

运动员在训练和竞赛时会产生各种异常生理反应，尤其是初次参加比赛的人反应更为强烈，常见的有以下二种：a、心神不安，失眠厌食。b、有气无力，精神不振。前者是过于紧张，后者是缺乏兴奋。如果不迅速消除运动员的这种异常生理反应，则会影响比赛成绩，使运动员因竞技状态下降而一蹶不振。

应用气功导引是用气功教师释放出来的各种信息对运动进行干扰，使过度紧张的运动员能心平气和，使有气无力的运动员能精神内守。当然，这里还存在一个内因问题，即运动员的自身意识调节。如果气功导引法被领队，付教练，随队医生掌握则效果更佳，因为，他们了解各人的思想活动情

况，采用的手法，可因人而异，灵活掌握，只要能使运动员个个都感到精力充沛就达到目的了。

（1）消除紧张状态的方法：

选环境安静的宿舍，令运动员端坐，全身放松，舌舐上腭。待气平稳后。先在风池穴和翳风穴按摩数次，令其闭目。在二穴上发气30秒，然后两手掌在百会穴上悬空5厘米重叠放30秒，右手从正面向下沿任脉下导至气海穴聚气，同时左手从后颈向下沿督脉导至神道穴，停留1分钟。令运动员慢慢躺下，如果睡着不要叫醒。如血压高者，待躺下后，用劳宫对运动员涌泉穴做开合感应20次。在比赛或训练间隙，可一边用语言暗示，喝饮料要慢慢下咽，左手在神道穴上下导引。这些手法均是泻其表，充其内，不会有付作用。

（2）外气激发兴奋的方法：

选择环境安静的地方，时间：上午9时～10时，下午：16～17时。令其端坐，舌舐下腭（舌下圈），手法：用劳宫先补气海，后膻中。然后俯卧在床板上，背部放松，用拇指、食指、中指将运动员脊椎两侧的皮肤提起，然后向下滚捏至肾俞穴，三遍，点足三里即可。

机理：产生上述二种异常生理状态的生理机制，是大脑皮层正常的兴奋和抑制过程遭到破坏，失去了平衡。气功教师释放出的能量和信息则要求运动员改变内在的不平衡状态，在这个调节过程中，改变气的运行方向，使精神萎靡者经外气激发后兴奋起，做到气与力合，使过度紧张者经外气疏导而平静下来，做到精神内守。这些方法，不需要很强的功力，不同于治病。笔者在带运动队时反复实践，效果甚验。

第七章 养生气功

1、不同季节的摄生

一年四季气候变化过程中，作用于人体的主要气候条件、气温、湿度、气流、太阳辐射等变化均与人体健康密切相关，这一点在祖国医学中早就有了记载。《内经·灵枢》指出了人与天地相应。”《内经·素问》记述了“人以天地之气生。”说明人的身体健康与气候环境息息相交，气候环境的变化可以直接或间接的影响人体的健康，气功养生十分重视“天人相应”的理论。“天人相应”的观点认为，自然环境与人类的健康长寿息息相关。人类要想维持正常的生命活动，就必须与自然环境相适应，否则就会损害健康，引起疾病。

现代化的设施（空调、暖气）改变了内环境，违反了自然规律。当春而收敛，当夏而状匿，当秋而疏散，当冬而泄夺，使人们适应能力降低，免疫功能减退。《素问·四气调神大论》说：“阴阳四时者，万物之终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”说明人类的生活只有与自然界的变化相适应才能健康长寿。气功保健十分重视顺应四时气候的变化，认为这是气功防病保健的基本措施之一。根据不同季节采取不同功法，春季的特点是“生”万物苏醒，阳气升发，炼功就宜早起多动，夏季的特点是“长”万物生长，阳气最盛，炼功以小动和静功为主。秋季的特点是“收”，

阳气日减，阴寒日生，景物肃条，功法以敛为主。冬季的特征是“藏”，阴盛阳衰，宜早睡早起，阳气潜藏。下面分述一下四季气功保健要旨。

（1）春季的气功保健要旨

春季，冷雪消融，春花吐蕾，万物苏醒，阳气升发，万物都逐渐生机活泼，在气功保健方面，亦应加以注意。

每到立春，从中国传统历法上是春天了，但有时还是很冷，尤其是在北方，风寒对人体刺激很大，很易引起感冒，中老年人会引起脑出血。在气功养生方面，要增练养生十六宜的足心宜常擦，发宜常梳，到户外炼功要先摇动肢节。春季温暖多风，天气忽冷忽热，《摄生消息论》里说：“春季天气寒暄不一，不可屯去棉衣，老人气弱体怯，风冷易伤，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。”对于有呼吸系统疾病的中老年人，应做到“背宜常暖”“胸宜常护”古代养生家说：“春来不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。身觉热甚，稍去上衣，稍冷莫强忍，即便加衣。”中国有句谚语：“春捂秋冻。”这对皮肤的耐寒耐热锻炼有着积极的意义。另外要防止旧病复发，予防伤风感冒，提高人体免疫功能。

（2）夏季的气功保健要旨

在中国的传统历法中一年有五季，夏季分为初夏和长夏二季，一年360天计，每季72天。夏季气候炎热，阳气最盛，人们往往会产生心烦意乱，精神欠佳，在气功保健方面，亦应注意以下几点。

①阳气上升容易发汗要做到养生十六宜中的“皮肤宜常干”如果大汗淋漓，又过多吸收紫外线辐射会引起各种皮肤

病。尤其是在工业发达地区，空气污染增加了对皮肤的直接刺激有害成份。

②夏季的特点是“长”，因此要做到晚睡早起，早晨以动功为主，晚上以静功为主，夏季炼功要避蚊蝇，做到体松心静，炼功有素者，心静自然凉。早动晚静，谓之“夏炼三伏”。另外中午睡好午觉，不要过份贪凉，中老年人纳凉要注意以下几点：a、睡宜避风，防止外邪入侵。b、不可在过道、树下午睡。c、不可用风扇直接扇风。贪凉益汗，当风而卧是中老年一大忌，否则会导致手足不遂，麻木不仁。午睡前先按养生十六宜要求“腹宜常摩”，然后用被单将腹部盖好，静心而卧。d、防止中暑，不宜在午时外出劳动。e、注意饮食卫生，把好“病从口入”关。f、盛夏，应及时补充水分和维生素，起到清热解暑的作用。

（3）秋季的气功保健要旨

从立秋到立冬这段时间称为秋令，气温变化很大。阳气日减，阴寒日生，特点为“收”经过春生夏长秋季就得收。因此，在秋季以练习“八段锦”和静功（五心归元法）为主，将正气内存。

（4）冬季的气功保健要旨

冬季是一年最寒冷的季节，自然界显示出阴盛阳衰的现象。天寒地冻，草木凋零，气功保健必须注意顺应自然界的阳气潜藏，勿使阳气外泄而受损。在户外练习先“摇动肢节”以防冻伤，冬季锻炼要持之以恒，称为冬炼三九以提高机体的耐寒能力，身体发热后再脱衣，收功后立即穿上衣服，防止损伤。人体在寒冷的刺激下，反射性引起血管收缩，因而使肌肉和韧带的弹性降低，关节活动幅度减小，摇

动肢节使体温增高，关节活动幅度加大，防止感冒；冬季炼功量不宜过大，过大易疲劳，疲劳后降低机体的抵抗力，炼功量大穴位打开，毛细血管处于开放状态，汗毛孔也都敞开着，要注意保温。呼吸方法，尽量采用鼻吸鼻呼，使带有灰尘的冷空气经过鼻腔过滤之后，保持清洁和湿润，而且还可以升温，避免冷空气对咽喉和肺部的直接刺激，对呼吸道有着良好的保护作用。

顺应自然的气功保健，是顺应四季阴阳寒暑的变化，掌握四季生长收藏的规律。一年四季，由于阴阳离合，引起寒暑变迁。人体春夏得阳气之助，阳气易生易长，慢性阳虚病人，就能慢慢康复。人体秋冬能阴气之助，阴气易收易藏，使阴精藏而不泄，慢性阴虚精亏者抓住此时纳补阴精。春夏使阳气储备，进入秋冬才能抵御寒气侵袭。秋冬养阴，使阴精积蓄，才能适应夏亢对阴精的耗损。顺四时气候变迁而炼功，是中老年气功保健的特点。人的体内因素在疾病的预防中起到非常重要的作用。为提高人的机体素质，要针对季节进行自我锻炼用以增强抵御疾病的能力。有位号阿南子的老道写了一首《四时呼吸歌》

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲。
秋呬定知金肺润，肾吹唯要坎中安。
三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐。
切忌出声闻口耳，其动尤胜保神丹。

这首《四时呼吸歌》是按照祖国医学的理论，通过发声呼吸，指导人们随季节变化来吐故纳新。

2、养生十六宜及做法

清代养生家徐文弼在广泛搜采前人著述的基础上，结合亲身经验写成一本养生学专著，《寿世传真》。他从按摩导引，气功保健的角度介绍了养生要诀，被后人称为延令第一书。清代著名医药养生学家汪昂编撰的《医方集解·勿药之栓》中也详细记载了养生十六宜，它是祖国医学的宝贵遗产之一，朴素无华，易学易炼，功效显著。在民间广为流传并传播到日本等国。在临床上用于中老年的非药物治疗也有很大的实用价值，下面我们将各项的具体操作方法及功效作一简单介绍。患者可因人、因病选择几条，或预防各种中老年疾病。

①发宜常梳：这里讲的梳发不用梳子，而用双手，指甲剪净，全身松静站立或静坐均可。两手成龙爪形状，头颈部保持正直，双目微闭，两手由前向后梳，指肚贴头皮，梳到后脑风池穴，去风池邪气，梳至头皮发热。一组九次，重复九组，共八十一次，具有生发，明目去风，去痛降压的作用。

②面宜常擦：道家谓之修神庭，洗手完毕，静坐二手相摩到手掌发热后，按摩面部六个穴位按编号顺序进行（见图1）具有去斑皱，容颜光泽，使面部保持良好的弹性，延缓衰老。

③目宜常运：每次睡醒后且勿开眼，用两大指背相合擦热，轻轻揩眼九次，仍闭住，暗轮转眼珠，左右上下顺转九次，逆转九次，紧闭少时，忽将眼睁开。能增强眼球各种肌肉的功能，眼为神舍，运目炼精能保炼神光，永无眼疾。

④耳宜常弹：静坐，伸一足，屈一足，二手掌轻按两耳，上下交叉摩擦九次，前后摩擦九次，有固肾除耳鸣的功效。

⑤齿宜常叩：使齿坚而不痛，叩时口微闭，先叩大牙，后叩门齿。三十六次，以集身神。小便时，闭口紧咬牙齿，除齿痛。

⑥舌宜常柱：即舌舐上腭，形成任脉和督脉环流，舌上舐使舌下腺和下腭下腺兴奋，分泌出大量津液，然后分三口吞咽，有助于提高呼吸、消化两大系统的功能，此法坐、卧、站、行皆可作。古人说："舌边有水"活"也"。

⑦津宜常咽：舌舐上腭和叩齿，会产生大量的津液，它是炼功的物质基础之一，含在口中鼓嗽三十六次，作三口下咽，吞咽时要汩汩有声，心暗想，目内视，所吞之津直送下丹田。可灌溉五脏。

⑧浊宜常呵：清晨在空气新鲜处，松静而立，采用鼻吸口呵，七次一组，呵二组。用鼻吸气时胸廓扩张，大口呵气时胸廓压缩，一吐一纳，等口中清水生，浊热退即可，古人称为吐故纳新。同时还增强了心血循环，尤其是头部血液循环得致改善，具有明目醒神的作用。

⑨腹宜常摩：平卧，二手先搓热，然后相叠，着肉或隔单衣，用掌心在肚脐处开始，顺时针旋转由小到大九次，然后由大到小九次。反复做二遍。古人称为摩石门，它有健脾胃、助消化，行积滞的功效。摩腹还可以调节胃肠蠕动，预防胃肠功能失调。冬季四肢冰凉者可按上述作法后，存想下丹田有一团火，自下而上燃遍全身，即四肢发热。

⑩谷道宜常提：在五更时平卧，上提谷道，谷道在生殖

器和肛门之间，上提时吸气收腹，如忍大便状，呼气时放松，上提九次，排小便。谷道在下二窍之间，经常上提可使阴阳二气上升，加强“下焦”蠕动。有固精，除腰疼，利小便的功效。

⑪肢节宜常摇：《语》云：户枢不蠹，流水不腐。人之形体，亦犹是也，活动四肢关节，牵动百骼，有强壮骨骼的功能。作左右“推磨”运动，各作九组，全身发热为度。

⑫足心宜常擦：上床平坐伸足，两手板动脚趾（向后）九次。屈一足用手指摩擦足心涌泉穴三十六次，换足再擦。有除湿气、健步，增进睡眠的作用。春天夜卧时，用热水洗脚前水中加一撮盐，能泄风邪脚气。

⑬皮肤宜常干：夏日应保持皮肤干，忌湿地久坐，潮湿气上身易生疮毒，忌冷着汗湿的衣服不脱，侵入背伤肺。皮肤干，可防止风湿侵扰，盛夏出汗和沐浴完毕，忌扇风，毛孔俱开扇风，湿风入侵。应擦干皮肤。



图11 面部按摩顺序

1、颊车穴
2、地仓穴
3、迎香穴
4、承泣穴
5、攒竹穴
6、太阳穴

⑭背宜常暖：肺系近背，暖则不受风寒，背部属阳脉，如受冷寒侵扰，会引起哮喘，腰酸背痛等症，秋季勿贪凉爽，五脏俞穴，皆会于背，酷热之后，贪取风凉，此乃中风之源，秋风虽爽，隐藏杀机，养生家常讲：防风如防箭。⑮胸功常护：胸即心窝，前心膻中穴，气之会。保护前胸使气机充盈，对心脏、肺、胃有良好的保护作用。

⑯大、小便宜禁口：大、小便时下二窍开，应闭口、咬牙。大、小便时开口说话，抽烟则伤气。

3、五劳七伤

五劳七伤是指不适当的活动和超过能力所能负担的过度劳动。《素问·宣明五气篇》说："五劳所伤：久视伤血，久卧伤气、久坐伤肉，久立伤骨、久行伤筋。"久视、久卧久坐、久立、久行、称为五劳，包含了劳倦致病的内容，其中久立、久行、久卧、久坐、久视都会积劳成疾，过劳能致病，过逸也会致病如久卧、久坐。五劳所伤，与五脏有密切联系。如肝藏血，肝开窍于目，目得血能视，故久视伤血。肺主气，卧时张口散气，合口壅气，睡则气滞百节，故久卧伤气。脾主运化，肌肉宜运行，坐则不舒展，故久坐伤肉。肾主骨，立以骨为用，故久立伤骨，心属火，行以筋为用。故久行伤筋。五脏的功能是相互关连的。如肝受血而能视，久视伤肝。肝淫气于筋，强用其力筋骨受伤，也关系到肝，且血伤，气耗，精竭势必影响到整个人体，故不能孤立地看问题。《素问·上古天真论》曾告诫人们：现在的人就不和古人一样，把酒当成水浆那样贪饮，把不正常的琐事当作日常生活，纵情恣意，竭尽精气，图一时之快，使真元耗散，

违背养生之乐趣，所以未老而衰。房劳过度，也是劳伤致病的重要内容。肾藏精，精生髓，人之元阳，百脉贯通，欲火冲动而行事，撮一身精髓于门命，化精以泄。不知节欲，致骨髓枯竭，元阳无寄。如鱼失水而死。养生者忌子时（23时—1时）房事，子时阳气初生，阳火初生而顿灭，一度胜十度。忌酒后房事：酒行血脉，酒入骨髓行入命门，日后，儿女痴呆。忌远行房事：远行在外，疲劳不堪，已伤精髓，急于同房造成精髓枯竭。忌大雨、大雷、大雪、大热同房，宜造成外邪致病，故忌之。忌思淫，火随欲起，煽动精室，虽不泄而精渐离位，若将出而复忍住，则精髓停蓄，必化脓血成毒，故忌之，如取快一时，久必生病。后者是情志的调节，因此，养身也要养性。下面讲一下情志对脏腑的影响：

久思伤脾：脾主四肢，思虑时，脾必运动，太过则脾倦故伤脾。

②暴怒伤肝：肝属木，怒如暴风动摇树木。肝藏血，肝伤则血不荣，故伤肝。

③极忧伤心：心属火，于味主苦，忧则更苦，故伤心。

④过悲伤肺：肺属金，主声音，悲痛久则声哑，故伤肺。

⑤多恐伤肾：肾属水，主北方黑色，人受惊恐则面黑，故伤肾。

⑥多泪伤血：血藏于肝，哭泣多则肝损目枯，故伤血。

⑦多笑伤腰：笑时心肾转牵动腰，故伤腰。

五劳七伤不光就生理而言，还包括心理的喜、怒、哀、乐、惊、恐、悲等方面。所以修身还要养性才能长寿。在民间流传吕纯阳，出卖“人参果”的故事，说：“有一天吕祖

师在车水马龙的街市上，号称要出售“人参果”一枚一纹。专治五劳七伤，诸虚百损，并能御外邪，消饮食，长生不老却病延年。真乃神丹妙药也。市人闻讯，环聚争买者千余人。吕祖师大声喝曰：“此果人人皆有，但汝等不肯服食耳众方醒悟。此药三味精、气、神。处方在下。

4、五脏的生理

心的生理

心位于胸中，其生理功能是主血脉、藏神、开窍于舌。心脏是推动血液在脉管内运行的动力，这种动力全赖于心气的作用，心气旺盛，则血液在脉管内运行不息，以供全身脏腑组织的需要。

心藏神，广义的神是指整个生命活动的总称，狭义的神是指人的情感、记忆、思维等意识活动。

心开窍于舌，舌不声而在心，心经的别络上行于舌，心的气血上通于舌，因而心病便可以从舌体上反应出来。

肝的生理

肝位于胁部，其生理功能是主疏泄、藏血主筋，开窍于目。

肝主疏泄，肝具有柔和舒适的生理特性，即不抑郁，又不亢奋，保持活泼的气机，对人的情志和消化等方面的正常生理功能发挥着重要的作用。

肝藏血，主筋，肝有贮藏血和调节血量的功能，当人在活动状态时，机体对血液需要量增加，肝就排出贮藏的血液，以供机体的需要，人在静止状态时，机体对血液的需要量减少，则大量的血液又归藏于肝。

人体之筋，依赖于肝血濡养，肝血充足，筋脉得养，肢体活动自如。

肝开窍于目，眼不视而魂在肝，“目得血而能视”“肝和则目能辨五色矣。”

脾的生理

脾位于中焦，其生理功能是饮食的消化与吸收。主运化、升清，主肌肉统摄血液。

脾主运化、升清，饮食入胃之后，经过胃和脾的消化吸收作用，将精微物质即气、血、津液运送全身，以营养各脏腑、筋肉、皮毛等组织器官，同时又将代谢的产物排出体外。

脾主肌肉，四肢不动而意在脾。人体的肌肉，靠脾气输送营养物质，维持其正常的功能活动。

脾统血，脾气健运，则能统摄血液。使血液循经脉而行。

肺的生理

肺在胸腔内，位居上焦，主气、司呼吸，主宣发、肃降，通调水道等功能。

肺主气、司呼吸，是指呼吸之气和一身之气。人体通过肺吸入自然界的清气，呼出体内浊气，即所谓“吐故纳新”，肺吸入的清气与水谷之精气相并后，而播于全身以供养脏腑躯体，使之维持其正常的生命活动。

肺主宣发，外合皮毛，肺的宣发是使卫气、津液输播于全身，具有温润肌腠皮肤，抵御外邪的作用。肺开窍于鼻，鼻不香而魄在肺。

肺主肃降，通调水道，人体内水液的运行，走的是三焦

的渠道。而其动力之来源，统而言之，叫做三焦的气化作用。分述之，则有肺的通调、脾的转输、肾的开阖、膀胱的气化等作用。肺居上焦高位，又能通调水道，所以叫做水之上源。肺能行其肃降之令，其上源则自然疏通。如果中下游的脾、肾、膀胱再无异常，则水液的代谢，就可以由上源的肺来调节，而纳入水精四布，五经并行的常轨。

肾的生理

肾位于两腰部，它的生理功能是藏精、司生殖、主骨、生髓、蒸化排泄水液，肾开窍于耳，耳不闻而精在肾。

肾藏精，肾精是构成人体的基本物质，也是各种机能活动的物质基础，肾精充足，则骨髓生化有源，骨髓坚固有力，并能生髓，上输养脑，则思维敏捷，耳的听觉功能正常。

肾主水，肾是水液代谢调节的重要器官，肾阴和肾阳的正常开合，使水液排到膀胱，保持机体正常的水液平衡。

5、气功自我治疗方法

中华气功，源远流长，历史悠久。气功自我保健疗法，是中国传统医学的一个重要组成部分。这种疗法强调“自我”，并非否定医师和药物的功效，而是为了开法自身防治疾病的潜力，以弥补针药治疗的不足。不少人认为生病后治病是医生的事，自己无能为力，唯一的办法也是找名贵药物和名医会诊。有人打了一个比喻说：“人有疾病就好象一个漂浮物，对于沉在水下的疾病也是奈何不得的。”尽管现代科学不断发展，检查手段不断改进，有些疾病一旦查出回天无术了。气功养生学认为最了解自身的，只有自己。常言道

"三分药治，七分调养。"说明自身的调节保养也很要重。得病的根本原因（外伤除外）是人体抵抗力降低，防治疾病还得提高人体自身抵抗能力。

气功自我疗法是通过各种"气功运动处方"，来调节人体的免疫，体液，神经等方面的功能，使之平衡，稳定，这是一种顺乎自然的治本的方法。在日常生活中调整作息时间饮食结构，自我导引，自我按摩，心理调节。不仅简便易行，又无付作用。国外专家称"气功自我疗法"为"无毒疗法"。听到气功都会产生一些神秘感，其实只要按要求自身体验一下就会产生效应。《素问》说："肾有久病者，可以寅时面南，净神不乱思，闭气不息七遍。"这个处方告诉我们，肾亏者可以早上5点起床，面对着南方，排除杂念，做七遍深吸气的吐纳法。祖国医学认为：维持人们生命活动的是"气"。气与气的通道经脉，人固有之，八十年代初中科院上海原子能研究所，顾涵森，首次用现代科学仪器测到了人体内的"气"。1986年清华大学气功科技协作小组在高能物理研究室，成功地用"气"进行了生物分子化合的实验，进一步证实了"气"的物质性。国外在研究大气生物学的过程中，通过红外显象仪，测定出在正常情况下，人体的"气"是像蜡烛的火焰一样，从头、肩、手、四肢不断地发放出来，这个气的火焰一般有二至三英尺长，并随着人体健康状况而发生着变化。所有这些者提示了气是客观存在的，是有物质基础的。国外用红外显象仪，测出的气和气功师描述的气是相同的，隔空三英尺用外气导引也就不玄了。中医讲的"经络系统"经大量研究和人体的神经，血管、淋巴以及内分泌有密切关系。晋代大医药家葛洪《抱朴子·至理

篇》说："善行气者，内以养生，外以却病邪恶。""气能疗未患之疾，通不和之气。"

健康长寿是人类的美好愿望，每个胸怀大志的人只有具备了强健的体魄，才能为社会贡献出自己聪明才智。遗憾的是，正当中老年人积累了丰富的经验和知识，可为社会多作贡献之时，疾病，衰老却也接踵而来了。那么怎样才能克服人类的早衰和防治疾病呢？我们将传统的导引养生法，根据目前中老年人的特点，用处方的形式介绍给大家，以帮助中老年人延缓衰老保持健康，本书除介绍"气功处方"外，还介绍一些简便易行的功法。

我们通过对六省市的三百多名中老年企业家的跟踪观察，有百分之六十的人能坚持并已取良好的疗效。

气功自我治疗方法通欲易懂简明易学，它针对中老年各种常见病而开具的处方。其中包括三个内容：①吐纳导引，②饮食疗法，③自我按摩。这些内容都穿插在日常生活中，不需要专门抽出时间来炼，只需在平时的坐、卧、站、行、思维、饮食方面稍加调节即可。下面介绍的一些方法，大家可以根据自己的情况选择一种坚持锻炼。

①行功：全身自上而下放松，然后从命门（肚脐对面第三椎），髋、膝、踝、趾放松，意识稍为注意一下命门即可开步行走。

②低血压步行疗法：按行功的要求，在比较平坦空气新鲜的道路上作长时间中速步行，然后短时间用比较快的迅度行走一般有坡度的道路，如此交替进行，行走距离以自己体力而定，能增强心血管和呼吸系统功能，故能升压。

③心血管疾病步行疗法：按行功要求，行走路线逐渐延

长，行走速度由慢到快、再由快减慢，用调节行走速度来减少中途休息时间和次数，逐步达到能在90分钟至120分钟减行走4～8公里。在自我感觉良好的情况下进行。速度的测定：第一天，走100米，用80～100秒；第二天，70～80秒；第三天，提高到60～70秒。呼吸要有节奏，同步行的节奏一致。若出现气短或胸闷，应立即放慢步行速度或休息，重心调节一下呼吸。一般开始行走时脉搏每分钟增加5～20次为度，待步行15～20分钟后，脉搏应逐步恢复原状。

④快步行走健脑法：此法用于记忆力衰退。安行功要求，快步行走20分钟（步速每分钟100～120米）。采用鼻吸口呼，待全身发热，感到浑身轻松即可。机理：大脑活动需要氧，氧里靠血液运行补输给大脑的。为满作大脑的氧需求量，肺不停地工作，通过吐故纳新从空气中摄取充分的氧供给血液，血液由心脏不间断地把氧传到大脑，不光能有效防止大脑老化，还能提高心肺功能。待浑身发热毛窍也帮助呼吸。

⑤腰痛倒行疗法：按行功的要求，但注意力要放在小腹部。在熟悉的道路上倒行，如来行有车要另选地方，先熟悉环境。行走300～500米。此法对腰肌劳损和慢性腰痛有较好疗效。机理：倒行可使骨盆倾斜和正向行走相反，使劳损的肌肉得到休息，拮抗肌得到锻炼，倾斜部位逐渐复原。还能促进新陈代谢，加强内分泌和酶的活动。

⑥病态步法纠正法：走路姿势反映人体健康情况，当有病或衰老现象出现时，走路姿势也会有所改变。纠正走路毛病能促进健康。方法：端坐、两手放在大腿面上，两脚前伸，足跟落地，两足与肩同宽，两足尖向内扭转36周；两脚

尖向外扭转36周，踝关节放松，动作要圆活。机理：祖国医学认为：足尖转动能疏通足三阳经和足三阴经。经络畅通则无疾患。

小结：行动的应用将越来越广泛地被人们所认识，随着生活水平的提高，以车代步，上楼用电梯，出现了不少大腹便便而下肢极细的体形，除上述方法外，还可利用早晨上班，工作间歇，学习间隙作一些原地跑，方法和行动相加，注意调节呼吸、放松形体即可。如思想不易集中可采用数步法，还可改变步法，抬腿跑、踢腿来增加运动量，使锻炼取得效果。拾级登楼也可炼行功，意念注意在命门上，上楼就轻松好象后面有人在推，可增强心脏功能，中年以后，冠状动脉供血量越来越少，心肌营养变差，代谢作用减弱，心脏对剧烈运动的负担能力逐步下降。终日伏案而作，减退速度更快，因此，要利用一切动作来变为运动。攀登次数由少到多，层数由低到高，速度由慢到快，耗能保持在300～500大卡，对防止肥胖、骨质疏松都有好处。另外、散步、脚棍疗法等都大有益处，对人体来说脚就象基础一样，基础稳固才能精满气园。美国心脏病学院、院长塞缪尔·福克斯博士认为行走有九大好处：①能增强血管的弹力，减少血管壁破裂的可能性。②增强肌肉的力量和促进血液循环，使人体更好地进行新陈代谢。③能增强心脏的功能，使心跳慢而有力，更好地应付紧急情况。④能增强对紧张的忍耐力，心情开朗愉快，而不易发生心慌心悸。⑤能减少甘油三酯（脂肪）和胆固醇在动脉上的积聚的可能性。⑥能减少血液凝块的形成，因而减少心肌梗塞的可能性。⑦能降低血糖，减少血糖转化成甘油三酯的机会。⑧能减少人体脂肪、降低血压。⑨

能减少激素的产生，过多的肾上腺素会引起动脉血管疾患。最能表现出来的病后康复、尤其是因病卧床几周后，炼行功对恢复人体各器官功能有明显功效。

⑦肾结石绞痛自我拍打法：在肾绞痛发作时，不要大量饮水。因肾绞痛发作时，尿结石在肾或输尿管里活动，既可造成尿路梗阻，又可使尿路内壁粘膜充血、水肿，一旦饮水过多，排尿骤增，有可能格外加重绞痛。采用尽量能使腰部放松的姿势，两脚自然分开，患者用自的手握成空心拳，用虎口（合谷）、敲击肾俞穴，力量由小慢慢增大，待疼痛缓解后，用两手合谷对肾俞转动，腰部发热即可。

⑧米糠防止泌尿系结石复发：泌尿系结石容易复发。每天配米糠干粉20克，分三次服用。疗程为1年。日本和歌山县立医科大学泌尿科戎野庄一医师等，观察发现：服用米糠前、尿中钙排泄量平均每日328毫克，服用米糠一个月后，平均排泄量为242毫克，使用米糠后，尿磷和草酸排泄量增加。胃肠副作用极少见。机理：米糠内肌醇六磷酸钙镁，它与钙结石成为不溶性钙盐；从而可阻止钙在肠道内的吸收；这样，即使尿钙排泄量不那么明显下降，也能防止结石。

小结：久坐伤气易成结石

久坐似乎与结石形成无关，事实上，活动少的人，患结石病的确实较多。其原因是：久坐伤气，久坐不动，气血运行缓慢，胆汁和尿液的流动速度相当减慢，刚形成的微小结石核心不易被排出，停留在胆囊、肾盂后尿道内，犹如“滚雪球”，越积越大，最终形成结石；其二是久坐不动，晶体容易析出，静止则晶体容易沉积，结石形成也有类似之处；其三是正常人骨骼活动时受到压力，并发生劳损，从而刺激

细胞分泌骨基质，久坐不动者，缺乏这种刺激，因而停止了新骨堆砌，骨的吸收依然在进行，结果大量钙和磷由骨中疏松释放出来，与肠道吸收的钙和磷一起，造成血钙过高，血磷酸盐过多和尿钙过多，这就容易形成尿石；其四是，久坐者胆汁和尿液都会变成碱性，虽然其原理不清楚，但会使碳酸钙和磷酸钙等矿物质沉淀而形成结石。还有其他的原因如遗传、体质、饮食、环境等，中老年人长期伏案工作，活动量少，便容易形成结石。气功预防的方法，坐20分钟后，站立练“八段锦”第四段五劳七伤往后瞧，此外，少吃含脂肪多，含胆固醇及钙多的食物，多食水果，都有利于防止结石的形成。

⑨保护视力内视法：练习方法：在学习的间隙，端坐或站立均可，两脚与肩同宽，舌舐上腭，全身放松，目光由远到近慢慢收回。意想小腹内（下丹田），有一个绿色光团时隐时现，5分钟后，两手合掌对搓，待手掌发热轻摩眼眶，然后慢慢睁开眼睛。每天二、三次。机理：久视伤神，眼为神舍，闭目养神，肝开窍于目，肝气为绿色，意想绿色以养肝气，同时能消除视神经疲劳。

⑩洗眼按摩予防老花眼：做法：将温开水装在洗眼杯内（洗眼杯医药公司有售杯口呈弧形），使眼睛浸入其中，眼睛在水中开合3—5次。左右眼各做2次，然后用毛巾把眼睑按半分钟，再左右来回揉动半分钟即可。机理：用水洗可去肝火，按摩使视神经及睫状韧带得到运动，故能推迟和预防眼睛老化。

⑪自我去风沙入眼法：风沙入眼一般都粘在眼睑内或眼球上。做法：慢慢垂下眼帘，感觉到在那个部位时，用手指

捏住眼睑（沙粒所在部位）的眼皮往下眼睑搭一、二下，沙粒即会粘附在下眼睑表面，再用手帕擦去即可。若沙粒在眼珠上粘着，可先用上眼睑将眼珠上的沙粒粘移去，再用上述方法除去。切勿用手去揉眼睛，否则会越揉越深，损伤眼球。

⑫自我按摩预防老花眼：做法：洗净双手，指甲剪净，端坐，先将两手自然握拳，唯将大拇指直立，然后用大拇指肚按摩左右太阳穴，反复按18次后，再用无名指肚按摩眼眶骨，均从里外侧拔按，上下眼眶各按18次。机理：眼眶周围有和眼有关的穴位，经按摩后激刺了穴位，可使内在气血畅通。在正常人眼内的晶体是有弹性的，通过晶体的增厚、变薄，使人能看清远、近的物体。但是，随着年龄的增长，晶体的弹性逐渐消失。过了45岁，即使看近处的物体，也不增厚、焦点就对不上了。通过自我按摩能预防和推迟眼睛老化。

⑬自我按摩防治耳聋眼花法：做法：早上醒来，先在床上仰卧，提谷道3～5次，然后排清小便。在床上仰卧，合掌对搓，待手掌发热后，闭眼用手捂住眼眶，揉36次两手左右向外转圈。再用两掌心捂住耳朵，鼻吸口呼9次。

⑭耳鸣自我导引法：做法：早晨起床，先盘膝而坐，两手合掌对搓发热，用掌心对肾俞穴上下摩擦36次，然后，用两掌心捂住耳朵，中指按在后脑部，食指压住中指，再将食指滑下弹震后脑，自己听到嘭嘭声响，古人称为："鸣天鼓"，连续做36次。机理：中医认为肾开窍于耳，耳鸣则肾气虚，上述动作有固摄肾气之功效。如肾有久病应寅时面南，做上述动作。

⑮呃逆自我疗法：作法：呃逆轻微，刚发不久，可作深吸气，胸腹迅速放松，用口鼻同时吸气，使胸廓扩大，然后慢慢呼气，连作数次，可顺气止呃。如果此法仍止不住可用喷嚏法：用软质纸条或鸡毛，轻轻插进鼻孔，刺激鼻粘膜，引起连续喷嚏，呃气即止。由于寒气刺激引起的呃逆，可采用姜茶水止呃：取几片鲜生姜，捣烂或取姜汁，兑开水适量，待稍温热，频频饮下，寒气散去。意识转移法：当发现他人发生呃逆时，给其一个突然刺激，如适当的惊吓，惊则气散。自我点穴法：端坐，两肘抵在桌面上，用双手拇指指尖压翳风穴（耳根后五分凹陷处）。点压3～5分钟即可。机理：呃逆，又称膈肌痉挛，通过上述方法，可宽胸利膈，降气止呃。一般呃逆会不药自愈，如不及时消除会影响作息，持续时间过长会胸闷作痛，疲惫烦恼，采用自我调节的方法可摆脱困扰。

冠心病的自我疗法：

冠心病主要症状有心绞痛，心肌梗塞，休克，心律失常，心律衰竭等表现。由于冠脉病变的部位和受累的程度不同，以及个体对心脏缺血，缺氧的耐受性不同，所以临床表现可能不尽相同。但总的说来早期（隐性冠心病）可无症状，也有一部分患者，病情已经发展到相当严重程度，仍无症状，因此采用气功保健功法来防治冠心病是很有必要的。

⑯心绞痛：由于冠状动脉硬化后，使供应血液的部分心肌缺血，缺氧，尤其在一定诱因条件下，如寒冷空气的刺激，情绪的激动，精神或体力的过劳、大量吸烟、饱餐等，就可引起或加重冠脉的痉挛。也可由于缺氧条件下，使代谢产物，如乳酸、磷酸类等物质的积累，都能加重冠脉痉挛，

产生疼痛。气功保健方法：采用“八段锦”第一段，“二手托天理三焦”，第四段，“五劳七伤往后瞧。”静功：自然沉气法。

⑰心肌梗塞：若冠脉持续的痉挛，或者腔内增厚程度严重，被血小板等凝集物质所阻塞，使心肌得不到血液供应而坏死，坏死的心肌产生大量代谢产物，如乳酸、磷酸盐类等，加重刺激冠脉，产生持续而顽固的心绞痛。如患者发作时有惶恐不安、冷汗、面色苍白、脉博细速等症状的，是较为严重，平时炼功要注意加强小腹部的蠕动，做到腹宜常摩练习“八段锦”的第二段：“左右开弓似射雕。”

⑱休克：由于心肌梗塞或严重的心绞痛，使心肌的收缩力减弱，心排出量明显降低，这时血压就会下降，所以也称为心源性休克。患者可表现为面色苍白，四肢厥冷，大汗淋漓，收缩压下降。防治方法。摩劳宫、擦涌泉，炼八段锦”第七段“摇头摆尾去心火”，机理：劳宫穴为心包经之要穴。有清心火，平肝安神之功效，涌泉穴为肾经之要穴，具有苏厥宁神作用，对心绞痛，心律不齐，心肌梗塞也有一定疗效。

冠心病的炼功时间：

冠心病的发作，在一天的二十四小时，每时每刻都有可能发生，但是，最易发作的时间有一定的规律性。上午6时～12时发病比其他时间高1～1.5倍，上午9时～10时是高峰气血运注心经，西方医学认为此时体内化学变化和神经活动促使血液在午前更易凝结，血块突然阻塞某一支脏冠状动脉所致。因此，合理的按排生活方式避开高峰很重要。a、在饮食上要降低胆固醇的摄入，少吸烟，少喝浓茶、酒，节制饮

食。b、情绪稳定，少发脾气。吸烟过多，饮用浓茶，中午喝酒和吃得过饱，会使交感神经、迷走神经运动失调。过早地使脾经的气血运注心经。如果每次发作时间短暂，经检查又无明显器质性病变，可以用以下方法进行缓解：用筷子，刺激悬雍垂，诱发恶心、呕吐，来刺激迷走神经，然后上床仰卧摩腹，仰卧时背部头部抬高10度，有夜间心绞痛者，床抬高10度，可使静脉回流明显减少，是治疗夜间心绞痛的一种简易疗法。使自己情绪稳定，首先要摆脱时间的困扰，不在小事上发脾气，尽量避免与能使自己发怒的人接触，经常听自己喜欢听的音乐、戏剧使身。心随都能放松

⑲高血压的自我疗法：

高血压的发病原因，到目前为止尚不清楚，随着生活和工作的节奏不断加快，精神过度紧张，情绪不稳定或疲劳得不到及时消除。有很多青少年在学校也血压偏高，一到假期血压正常了。一般认动物吃物油太多，使血液里胆固醇增高，造成血管硬化，但有些人根本不爱吃肉，身体十分消瘦，血压却很高，相反，有些吃肉较多又胖的人，血压却偏低，由此看来人的胖瘦年令大小和血压关系不大。中医认为是由于"肝阳上亢，肾阴不足"，所致。肝大指植物神经系统，肾大致指神经内分泌系统，中医认为是阴阳失调。气功疗法认为：神为气也，气为血帅。心神不宁气血循环受到干扰。如精神内收气血循环正常，血管压力就减少，应用气功中的调心，调息，调身来达到"松""静""空"。摆脱心理紧张状态，呼吸匀称能对神经系统产生调节作用，形体放松能迅速消除疲劳。我们认为：高血压病是由于疲劳过度造成神经系统功能紊乱而引起的。因此，气功自我控制能调节情态，

机体的平衡。具有良好的降压作用。

⑳站姿降压功：做法：a、两脚开立与肩同宽，松静站立，双目平视，舌舐上腭，意念涌泉穴，b、待心平气和，两手从体侧慢慢棒起，到头部转掌心向面部，慢慢向下导引，到胸部转掌心向下，继续向下导引，然后两臂自然下垂，松肩屈膝，重复7次为一组，共做4组。炼功方向面南背北。炼功时间，自己血压最高时提前7小时为最佳降压时间。

㉑坐姿降压功：做法，在櫈子上端坐，二脚平行与肩同宽，二手平放在大腿上，双目微闭，意念涌泉穴，导引手势和站势相同，次数相同。然后用两手指肚干梳头7次。本功是血压太高不能久站者炼。

㉒自我穴位按摩法：做法：在床上散盘而坐，待心平气和，两手对搓发热，干梳头从发际向后梳到风池28次，按摩曲池穴28次，左右合谷各28次，擎擦涌泉穴各100次。要求：取穴准确，用力适当以产生酸、麻、胀感为度，精神集中。

㉓高血压病人的练养结合：

高血压患者进行适量的形体锻炼有助于血压降低。每天清晨在空气新鲜的地方进行10～20分钟的吐纳导引运动，有助于血压的稳定。因为经常的呼吸和形体运动，使脂肪、胆固醇等物质不易沉积，使血管畅通无阻。在保养方面：①生活要规律化。按时作息，早起早睡；②坚持晨起锻炼；③保持良好的饮食习惯，④保持情绪稳定。

㉔低血压的自我疗法，做法：端坐，闭目内视顶门（百会穴），然后用中指和食指推按印堂、神庭、百会，待头皮发痒即可。行动：以中等速度在平坦的道路上作长时间步行，然后短时间比较快的速度走一段有小坡度的道路，如此

交替进行。机理：收缩压低于90毫米汞柱或舒张压低于60毫米汞柱，都称为低血压，发病的原因也较多，但多数是中枢神经系统细胞张力障碍所致，除上述二种自我疗法外，还要注意精神卫生，保持良好的情绪，通过形体和意识的锻炼来改善内分泌功能，使血压逐渐恢复正常，根据经验血压回升不宜求快，因慢慢回升，疗效才能真正巩固。练功和自我按摩前要排尽大小便，思想集中。

㉕哮喘的自我吐纳锻炼法：做法：二脚开立与肩同宽，松静站立，双目平视，舌舐上腭，二臂自然下垂，待呼吸平稳，两臂从体前慢慢向上举起，同时用鼻纳气，待胸廓上提气纳足后，将两臂慢慢放下，同时用口慢慢吐气，重复9次为一组，共做4组。做吐纳法在哮喘缓解期做。在室外做注意背部保暖，不要迎风站。机理：哮喘发作时，主要是呼气难困，呼气时间延长。通过吐纳法导引，增强肺活量，长时间的锻炼会改变胸式呼吸，变为腹式呼吸，使哮喘的发作大大缓解或消失。

㉖慢性气管炎的吐纳导引法：做法：①松静站立，两脚与肩同宽，待心平气和，人体重心移至脚掌，脚跟慢慢提起，同时两手从体前上举用鼻纳气。气纳足，两手放下，同时脚跟慢慢落地，用口吐气。吐气要长速度要慢。重复7次为一组，共做4组。②松静站立，两手托腰，用鼻纳气时挺胸，二眼望天，气纳足，动作还原，同时用口吐气。重复7次为一组，共做4组。上述二种吐纳导引法任选一种。机理：主要是通过吐纳运动来加强肺功能，配合动作导引来锻炼腰腹肌力，活动腹膈，来矫正病人的桶状胸、扩大胸廓活动范围，动作要求：缓慢自然、呼比吸长，呼气时含胸收腹將腹

腹内浊气全部吐尽。此法对肺气肿也有防治作用。

㉗明目舒肝法：做法：清晨面东松静站立在一棵大树前，两眼看树杆或绿色的树叶，草坪，舌舐上腭，二臂自然上垂。待两手有重、胀、麻感后，二手向前慢慢捧起，二掌心挡住视线，二手向两眼收拢，在距眼10公分后向下导引，重复7次为一组，待两眼发胀，发痒，流泪时闭眼片刻再慢慢睁开。共做4组。机理：中医认为：肝开窍于目，肝属木入绿色，主东方，如肝阳上亢，和由于肝阳上亢导致的眼疾经疏导有较明显的功效。

㉘肝炎病人卧姿疏导法：做法：在木板床上，向左侧卧头南脚北，左手放在环跳穴上，右手掌心向上，屈肘置于头前，两眼微闭，意念，躺在绿色的草坪上，躺20分钟，坐起搓涌泉穴各49次即可。注意不能睡着。机理：向右侧卧以舒脾气，脾属土、肝属木，木得土以荣。当处于这种卧姿时肝血流量较站立时增加40%左右，肝炎前期主要是肝脏，缺血缺氧，肝细胞得不到足够的血液供应，促使肝细胞坏死。血流量增加为肝细胞的再生提供了再生的养料。如左侧卧或平仰卧，动脉血必须"爬小斜坡"流向肝脏，不利于动脉血流向肝脏。右侧卧时，身体不要与床面垂直和系裤带，否则会使部分肝脏受压。

㉙下肢静脉曲张吐纳导引法：做法：仰卧宽衣解带，脚高悬（两脚枕于棉被上），两手放在胸部，待心平气和、两眼微闭、目视顶门。用口纳气时腹部内收，胸鼓起，用鼻吐气时，腹部鼓起，胸内含、重复7次为一组，共做4组。机理：下肢静脉曲张与职业和不良习惯有关，经常站立的人易患，在厕所蹲着看书报的人易患，早期症状为下肢有轻微刺

痛，小腿疼痛，有细兰色静脉扩张。除上述吐纳导引法外，每天坚持散步15～20分钟，休息时鞋子要宽松。少吃高脂肪食物。

⑳糖尿病人的吐纳导引法：做法：睡觉前，在空气流通处，松静站立，舌舐上腭，如唾液分泌少用舌在口中轻轻搅动，待唾液产生分三口慢慢咽下，同时屈膝下蹲、用鼻呼气，下蹲后两手掌按住脚面，左右转动各3次，然后慢慢起身同用口吸气，两手从膝向小腹部收拢。重复7次为一组，共做4组。做完后全身发热或出汗可用干毛巾将全身擦干。经常做舌舐上腭，少喝水，还可含一粒麦冬，帮助生津，适当多吃青菜。

㉑脚棍导引法：是在民间广为流传的一种自我保健方法，易学易炼，容易坚持功效显著。现代医学研究表明，人体每个器官在脚掌上都有特定的反射作用点，由此而产生了“健身踏垫”、“健身鞋垫”、“健身拖鞋”、“脚掌按摩器”等。借助凹凸不平的垫子来刺激脚掌上的某一感应点，来对相应的器官产生影响，促使该器官的活动，消除疾病、增进健康。

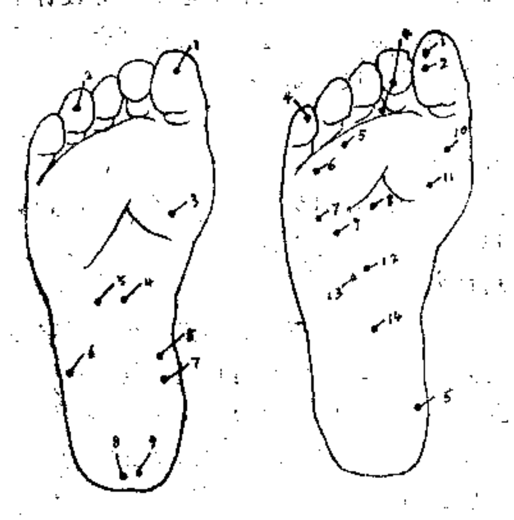
脚棍可用硬质木料车成，直径1.5寸左右，长2尺。放在经常坐的凳椅下。久坐后就脱鞋袜二脚放在脚棍上，二脚距离约15厘米，端坐、全身放松，双目平视或闭目均可，舌舐上腭，两手轻放在大腿上见图（1），然后缓慢前后滚动。200～260次，起身后用手轻轻拍打腿部肌肉，即可。经常滚动能迅速调节精神，消除疲劳，提高工作效率，此法对神经系统疗效显著，故对脑力劳动者更有裨益。在滚动时神内收注意脚底和神经系统有关的几个感应区，在脚底滚动，

经过感应时会有一种触电似的感觉循经向上传导。神经感应区见图（2）。经常滚动对脏腑病也有很好疗效，配合药物治疗将能给药物起导向作用，增加疗效，同时还能提高对自身疾病的认识。一般在滚动时，脚底经过病灶感应区见图（3）时，循经传导现象会突然消失，或病灶疼痛加剧。如膀胱结石、肾、胆结石，下肢浮肿等会出现上述现象。我们在介绍脚棍导引法中较典型的病例是南通市化工局，贾××男62岁，患前列腺增生，数年，他夫人患面部三叉神经炎。两夫妇采用脚棍导引法三个月。我们去追踪时，他们高兴地告诉我们："喜获双丰收，夫妇两人的毛病已经痊愈了。"有些同志对脚棍进行改进，如将脚棍表面拉毛，以增强对脚底穴位的刺激，有的涂上一层胶后，表面粘一层颗粒较粗的金刚砂，来对脚底进行强刺激。





还有将脚棍当手棍用，即两手掌心夹住棍的两端，二脚并立，两膝微屈，舌舐上腭，两手同时由外向下，由下向里，由里向外旋转，对胃下垂、中气不足、腰疼、肩周炎有较好的疗效。



左图　1、脑下垂体　2、心慌胸闷，3、牙痛，4、惊恐面色晦暗，5、畏寒，四肢冰凉、6、失眠，7、头疼，8、痔疮，9、便秘。

下图（3）的感应区。1、感冒喉痛、2、胃下垂 3、皮肤干裂，4、腿胀，5、耳鸣，6、右肺，肝，8、胰腺，9、胆囊，10 甲状腺，11、胃，12、肾上腺 13、脾，14、小肠，15 腰。

6、坐姿降压功治疗高血压的初步体会

1983年5月，笔者采用气功疗法对14例高血压患者进行治疗，在取得一些效果后，结合患者的实际设计了一套《坐姿降压功》，对典型病例经过一年治疗观察，获得了较为明显的疗效。现将结果报告如下：

临床资料

①一般资料：

共14例，其中男8例女6例，年令最小40岁，最大66岁，平均年令53岁。（治疗效果见附表）。

②典型病例：

韩××，50岁，男，高血压病史九年，经常感到头晕、目眩、乏力醒眠欠佳，长期服用脉通、复方丹参片、复降片等药，血压始终波动在180～200/108～110毫米汞柱。1983年5月开始练气功，二周后，自我感觉良好，一些不适症状消失，开始停止服药。一个月后，感觉头脑清爽，精力充沛，练功时唾液分泌增多，产生肠鸣和食欲增加，时有各种气化反应出现如眼前出现彩灯、雾状等现象，收功后舒适轻松。1984年以来经多次反复检查，血压波动在160～170/98～90毫米汞柱。

气功的特点和降压作用：

高血压病多发而常见，特点是患病率高，并发症多而重，得病后病人往往有一种恐惧心理，而这种心理又直接影响和破坏神经对心脏血压的调节功能，造成血压波动。许永年老师《高血压病》认为：“高血压是由于全身血管和心脏舒张收缩的功能不平衡所致”。我们认为气功可调节各经络

和脏器的平衡，人体结构虽然错综复杂，但在分工和合作上却是维妙维肖，协调一致。当人体出现生理范围内的自然波动时，可通过自动调节，以达到新的平衡，恢复正常功能，这种自我调节的过程就是靠“气”的能量来完成的。古气功认为人的生命是靠“气”来维持的，如果气在那里受阻并超出了极限就会出现病变。人的头部经络纵横交错，稠密分布，尤其是山根穴以上的部位，如经络受阻滞溜了浊气就会出现头晕、目眩、颈项板紧、血压上升症状，气功可以疏通经络，行气活血，使清气上升浊气下降。因此气功降压对防治高血压方面较之药物有其独到之处，对预防合并症的发生，稳定血压降低血压都有一定作用，没有副作用。同时气功还可增强对自身的认识，产生自控能力，减少恐惧和紧张心理，对一些生理或病理情况下血压波动可产生较正常人强的调节作用。有些人经过较长时间的气功治疗，自己会逐渐摸索到自身自然波动的规律性，抓准时机练功降压效果更好。

治疗方法

时　间：

每天练功二次，上午5：30～6：30，晚上8：00～9：00

功法操作：

①予备功：选择一个木橙，高低以自己膝关节屈成90°为宜，（高低可用坐垫或踏脚板来调节）宽衣解带，心澄目洁，自然端正平坐在木橙上。二脚平行与肩等宽，双手扶膝，五指自然分开，拇指轻按血海穴。

②调身：双目平视，下内收，百会上顶，沉肩垂肘，含

胸（两乳天突三角区内含）脚面和小腿、小腿和大腿、大腿和上身形成三个90°夹角，自上而下放松。

③调息：舌顶上腭，自然呼吸，鼻吸鼻呼（顺呼吸），意念放远，入静后视线由远慢慢收回，目光移向鼻尖，将气沉入下丹田。

④意念：以意领气，引百会穴顶端之气沿中路下降，（不走任督二脉，走百会穴至会阴穴的垂直中路）经中丹田至下丹田过脐中后、提谷道将下降之气分劈成二股，沿两腿内侧下行至涌泉穴入地三米，以此运行线路作六至十二遍。

⑤收功：当自我感觉头部已无胀痛时即可收功，用意念收功，意想将体内外有益之气收回下丹田，再将口中津液下咽意沉下丹田，然后双手离膝掌心对搓，轻轻按摩脸部、颈部、眼睛随之张开，起身完毕。

小 结

经过一个月的气功治疗和对典型病例的一年观察结果表明：气功具有降压作用，也能调节血压自然波动。从接受气功治疗的14例疗效中观察到：显效2例，有效6例，好转5例，无效1例；临床症状12例消失。我们认为只要坚持练气功，就能控制血压上升，并使血压下降恢复正常，气功是有利于高血压病人的。

附　表：

练气功前后血压变化情况

序号	姓　名	年龄	性别	练功前血压（毫米汞柱）	练功前临床症状	练功后血压（毫米汞柱）	练功后临床症状	显效	有效	好转	无效
1	韩××	50	男	200／108	头昏、头胀	160／90	消　失	✓			
2	张××	59	〃	190／110	〃　〃	184／110	头昏、头胀				✓
3	邱××	48	〃	172／106	头晕、失眠	154／94	消　失		✓		
4	李××	48	〃	170／100	〃　疲乏	160／90	〃　〃		✓		
5	王××	48	〃	150／90	〃　〃	128／86	〃　〃			✓	
6	于××	53	〃	136／100	〃　失眠	130／90	〃　〃		✓		
7	乐××	59	〃	160／100	目眩、腰痛	145／96	〃　〃			✓	
8	楼××	58	〃	120／86	失　眠	110／80	〃　〃			✓	
9	余××	46	女	128／96	〃　〃	120／86	〃　〃		✓		
10	石××	40	〃	130／90	头晕、失眠	115／80	〃　〃		✓		
11	张××	66	〃	156／100	头　昏	140／96	〃　〃			✓	
12	毛××	50	〃	180／120	头痛、心悸	175／110	〃　〃		✓		
13	张××	58	〃	160／120	头　昏	150／116	头　昏			✓	
14	郭××	53	〃	130／110	头晕目眩	170／90	消　失				

疗效评定标准：

①舒张压下降18毫米汞柱以上临床症状消失者为“显效”；

②舒张压下降10～20毫米汞柱临床症状消失者为“有效”；

③舒张压下降10毫米汞柱以下临床症状消失者为“好转”；

④未达到上述标准者为“无效”。

7、外气导引和病例

病例（1）

廖×、女、48岁。桂林地区计生委干部。见咽喉傍有一形如鸽卵肿块，手感麻热，属肺经蕴热所致，痰和血丝相裹成形，不宜用刀针。可用外气宣导肺经和大肠经，用中药通便。嘱切忌多言耗神。每天宣导一次。次日吐痰，吐出一粒如饭粒状黄色硬粒。经一周宣导根化而愈，手感正常。并嘱做简易吐纳功。机理：咽能咽物，通乎地气，喉能纳气、通乎天气，气之呼吸、食之升降。

病例（2）

齐××，男、50岁，桂林市画苑书记，1988年2月、患坐骨神经疼。连续数日，日夜坐卧不安。经点穴导引一次即痊愈。

病例（3）

徐××、男、60岁，2人，患过敏性鼻炎，练一周“吐纳法”即痊愈。

附："吐纳法"选择空气清净的地方，松静站立（备一块吸水量较大的手帕）。口吸（缓慢）鼻呼（快速用力）。连续呼吸九次，中途流涕可用手帕擦干。然后自然呼吸九次，再用口吸鼻喷。重复四次。

病例（4）

1987年，市企业管理协会，市厂长研究会和广西壮族自治区桂林市厂长研究会联系，分5批共113人组织了一些工厂里的年老体弱的党、政、工领导干部去桂林市气功研究中心进行气功疗养。在桂林市气功研究中心严蔚冰老师的精心辅导下，收到较好的效果。工厂的反映良好。南通市石油化工厂机械厂原厂长薛忠铭同志（现已退休）原来因肩周右炎手不能上抬，洗脸，吃饭，穿衣都有困难，经去桂林进行气功治疗及自我锻炼后，效果十分显著，现在他的手已经能举到头部。许多工厂的厂长，书记们说：市企业管理协会，市厂长研究会为我们做了一件大好事。

（摘自《南通企业》1988年1期）

治疗肝硬化：

我今年38岁，是一位厂里医生，今年一月，由于天气连续变化，突然感到肝区疼痛，腹胀，周身无力，面色焦黑，便溏，并伴有头昏，牙龈出血，心慌，四肢颤动等一系列症状。经南通医学院附属医院全面检查，化验结果为：

白蛋白：球蛋白为：42/38^{W}lg，

硷性磷酸酶16^{u}

白血球、血小板很低，脾18×15.2cm

肝硬，肝叶有2.3×3^{cm}囊肿

断为：

1，肝硬化；2、脾肿大；3、肝囊肿。

过去自认为精力充沛，不分日夜为病员操劳，都无任何病史可追，但专家、教授们认为已有十年病史。最后讨论决定：医院无法，回家休息。然而，天赐良机，绝处逢生，全国著名气功大师严蔚冰老师应邀来我市授功。我即前往宾馆，还没等我开口，严蔚冰大师就了如指掌地讲起我的病情来了。对啦！全都讲对了。然后，叫我到隔壁房休息，不一会，无意中感到有一股强大的气流灌入周身，顿觉全身轻松，心情愉快，疾病全消。原来是严大师在隔房给我发功治疗。后经原医院复查，肝囊肿消失，脾脏一次回缩5公分，肝形态改变，质地转软。化验结果是：白蛋白，球蛋白为：43/22^{W}cg白血球渐正常，血小板也迅速上升，其余各项指标均为正常。连医院里的专家教授们都感到惊叹不止。现在我每天早晨坚持几分钟的练功，白天照样轻松愉快地上班。在此，我要感谢严蔚冰大师，也要感谢祖国气功给了我第二次生命。

南通东风绣衣厂：许顺泉

1988年8月2日

8、炼功答疑

江苏省，如皋县缫丝厂杨秀玲厂长1988年9月4日来信。

尊敬的严蔚冰老师，您好！

我能认识您是我三生有幸，天赐机缘。气功事业已成为

我生命的第二高尚事业，我倾心地热爱着她。我是即将退休的人，退休后主要内容将是气功，您教给我的功法，我每天早晚各做一遍，每遍每节做9×4共36次，现在我身体很好，觉得有使不完的劲，我的体重从145斤下降到129斤，身体也结实多了。在炼功中出现了几种现象，想请教一下。

①晚上有一次炼功后，睡觉时命门穴和百会穴跳了好长一段时间，这是为什么？

②一次星期天早晨炼功后睡觉时，人似睡非睡，突然觉得命门处有一种闷雷的响声，沿脊柱向上走一直到头脑中炸开了。出现了一棵广玉兰的树，碧绿，枝叶中间有一朵大白花，很清晰，这棵树是长在一条小河边上。当看清树后，又一瞬间中又消失了接着声音又从命门处开始响起，并又向上移动……，又重复着第一次的景象，连续三次就结束了。这到底是怎么回事？

③有一次也是睡在铺上，突然觉得身子很轻，并且从脚开始上浮，就是头没有动，一直好象脚浮得超过头部，全身象棉花那样软绵，脚浮到头后又还原睡直，连续三次，事后我坐起来看看，我一点也没动，如果说是做梦，那我为什么清清楚楚，如果不是做梦，这是什么现象？好不好？

④，一次夜里炼功后静坐约一刻钟后，头脑中突然有一种响声，象钥匙开锁一样打开了，人就失去了控制，前后荡动，人本身什么也都觉得没有了，只觉得丹田一股暖流沿命门上冲，好长时间都是这样，直至一个小时才收功，这次也很奇怪，以前坐一刻钟脚就麻了，不能继续坐了，而这次收功时坐了一个多小时也不麻，全身舒服。但后又不行了。经常出现虫咬蚁爬发痒等等现象。

严蔚冰老师，我对这些现象不够理解，不知是好还是坏，还是必然要出现的，请您教导我……。

致

礼！

学生：杨秀玲

答杨秀玲同志问

杨秀玲同志：您好！

来信收阅的你在信中提到的四个问题，解答如下，供参考。

①第一种现象是一种内气聚集后丹田（命门）和上丹田（百会）的表现，命门养生家称为生命之门，又称作后丹田。百会则是人体百脉之会，在上丹田的区域内，这二个部位都是比较敏感的位置，跳是内气运动的一种形式，是正常现象。

②在阳脉（督脉）是向上运行，是阳升阴降的运行规律，但也有倒转的称为倒转乾坤。产生闷雷似的响声是通夹背关和玉枕关的表现，叫做通三关，通常三关指尾闾、夹背、玉枕。响声是通的部位（即关窍）与耳朵有关联缘故。命门位于肾区之中，肾开窍于耳，玉枕关则在耳后，是正常的炼功反应和气化反应。

③是进入气功状态下所产生的一种轻触，上浮为轻触，下沉为重触，二者都是气功态后产生的效应。

④这种现象是通周天的表现，全身内气贯通了，肢体压迫就会产生麻木感，气不通肢体压迫就会产生麻木感，气为血帅，气行则血行，气滞则血阻，气血受阻会麻木。虫咬、蚁爬是气感的一种表现，气感有凉、热、重、胀、轻、跳、

动、蚁感称为八触。蚁爬感所产生的线路，如仔细回忆一下，正是人体经络走向。

总的来说出现上述四种现象都是正常的炼功反应，是较好的现象，对上述现象，气功家说：得之不喜，失之不忧，顺其自然。

祝成功！

严蔚冰

一

问：炼功后放屁正常吗？

答：炼功后屁多的现象，一般出现在年老体弱的人身上。因为他们下元虚损（极少数人是由于丹田的位置偏后）解决的方法，在产生肠鸣时，努力上提谷道，同时吸一口气，使清气上升，浊气下降，如放屁臭而不响，就是排浊留清。

问：炼百日筑基功时，产生梦遗怎么办？

答：在炼筑基功时，精满来不及气化，很容易产生梦遗，一般在炼功20天左右，炼功量要减少（主要指动功和低位站桩）。睡觉时采用仰卧、右手枕头、左手握固（屈拇指握四指）。左腿舒直，右腿收曲，作吐纳二十四次。如精将外泄，左侧卧，用左手中指塞于右鼻孔内，右手中指按尾闾穴，作吐纳二十四次。如果在寅时，可作“运精补脑功”。

问：炼功前、炼功中、炼功后应注意什么？

①在炼功前应排除大小便，如刚吃饭要过一小时后，要穿宽松一点的衣服，如在室内炼静功要事先关照，不要打扰，并将家中小动物如猫、狗之类赶出炼功房间。

②在炼功中要思想集中，不要注意周围动静，如出现烦

躁不安，憋气等不适的感觉，应立即收功，睁开眼活动一下，待心平气和了再炼，在受了惊吓后，内气会乱，须先收功，然后自上而下的动一下，逐节放松，将气理顺，切忌因惊吓而烦躁不安。

③炼功后，即收功后不要马上离开炼功场地和讲话，最好是静静地站二至三分钟，同时松动一下关节，待气全部回归丹田后再现开。上述这三个过程在体育锻炼中，称为：予备运动，运动，整理运动。气功练习虽不同于体育运动，但这三个阶段是十分重要的。

问：炼功和吃药打针是否同时进行？

可以。炼功是治病防病的一种方法，但不是唯一可行的方法。据笔者观察炼功和针药同时进行疗效更明显，炼功古人称为导引，可将药物导向病灶。据西方医学家报道，坐着服药比卧着服药疗效好。更何况还在导引呢。由于各人的病情、体质、年龄不同，选炼功法最好有气功医师或气功师指导。

问：两种以上功法是否能同时练？

炼功应该是有目的的，那只要能达到目的，就可以，选炼功法的人很少，随着气功的普及，有些同志有功必学，但效果甚微，这是由于对功法的结构不了解，盲目学炼所致，应选择适应于自己体质的功夫来专心练习，将两种以上功法有机地汇合在一起，才能起到很好的功效。

问：自学气功会成功吗？

气功的教学古代均是师傅单一传授，随着气功科普活动的不断开展，出版了大量的气功杂志和著作，自学的人很多，笔者认为：在初级阶段只要按书上的去做，顺其自然，

不急于求成，是可以成功的。但到了较高层次，最好有气功师指导练习，因为炼功中出现的一些现象，很难用文字在著作上一一描述，有些特殊现象，用语言也很难说明，只有靠悟性。没有什么文字资料可查阅。

问：在练习顶功时会引起脑震荡吗？

答：只要掌握顶功的要领是不会引起脑震荡的，也不会损伤大脑功能，如要领掌握好，气引向上丹田后头脑特别清醒。因为头顶（百会）是用暗劲，即顶劲，不是明劲，即撞劲。是一种有意识的主动运动，在运气的瞬间，人体内已发生了一系列的生理变化，腰背肌、胸大肌以及颈部肌肉处于紧张用力的状态，使躯干和头部保持正确的发力姿势（详见"七心功"的上丹田功），尤其是颈椎关节又富有弹性，可以缓冲击受到的撞力。这种撞击力是由于不熟悉动作要领所致，在不断的练习中头顶承受面极就慢慢扩大，内气沿督脉上升至百会，头皮发痒有蚁行感（气感）。就不会对脑造成震荡，但炼顶功要循序渐进，不能急于求成，必须炼完下丹田功和中丹田功，才能炼上丹田功。

问：武术气功中的"寸劲"怎样发？

答：发劲首先要注意放松和紧张的协调，放松和紧张是两种不同运动形式，要在很快的速度下转换，需要练习，如打沙袋，在掌面接触沙袋前一瞬间就紧张起来，击完后又能迅速放松，肌肉放松与收缩的协调，会产生很强的爆发力，这种力量就是寸劲。第二步是整体协调练习，整体练习"拳经"上用九个字概括"发于根，顺于中，达于梢"。那么下肢是根部，是发力的基础。腰部有承上启下的作用。拳面是梢。这样就形成了一种整体力量，再配合呼吸，以气催力，

在发劲时伴随发声，产生的“寸劲”才有断砖碎石之力。

问："偷气"是怎么一回事？

答：目前气功锻炼方兴未艾，关于炼功的方法及功效，众口一词，不言而喻。但是近来经常所到“偷气”的说法，流传甚广，弄得人心慌慌，以致有些人不敢到公共场所炼功。为此事时有争论，在有关咨询答疑中也众说纷云。

“偷气”肯定是不道德的行为，属于歪门邪道，在古代典籍里本人尚未发现有正式的记载，偶而在古典小说中某些懂行的作者假托鬼狐的形象传述“偷气”的行为。其中蒲松龄在《聊斋志异》卷一·王兰篇（99页）中有详细描述：“利津王兰，暴病死。阎王覆勘，乃鬼卒之误勾也。责送还生，则尸已败，鬼惧罪，谓王曰："人而鬼也则苦，鬼而仙也则乐。苟乐矣，何必生？”王以为然。鬼曰："此处一狐，金丹成矣·窃其丹吞之，则魂不散，可以长存，但凭所之，罔不如意，子愿之否？”王从之。鬼导去，入一高第，见楼阁渠然，而悄无一人，有狐在月下，仰首望空际。气一呼，有丸自口中出，直上入于月中：一吸，辄复落，以口承之；如是不已，鬼潜伺其侧，俟其吐，急掇于手，付王吞之，狐惊，盛气相同，见二人在，恐不敌，愤恨而去。”蒲松龄在描述这一“偷气”前因时说：王兰是死于无辜，已不能使他起死回生，二鬼差为了弥补自己的过失，才出此下策——去窃取一深宅大院内“狐仙”炼就的金丹（着气）。鬼差乘狐专心面对月亮炼吐纳时，躲在它的身旁，乘其吐出，将金丹窃取，让王兰吞入腹中，狐惊则气散，金丹已失，不敌二人，愤恨而去。这一段文字说明，被偷者内丹已成，被偷的时间是在专心炼“月亮功”（喻月精法）时，偷的时机

是待内丹到体外运行时用手掰去，即时让王兰吞入腹中。王兰吞入“金丹”后，不用修真，吐纳、导引，就达到了“不药而医，不卜而断”的功能。书中称他为“鬼仙”，后来王兰为他人解除疾患，最终在“冥间”被授为清道使。

这里所以要举这个例子，主要说明“偷气”一说古已有之，但它不足以褒扬，这种窃取行为是可恶的。因为它只谈被偷的过程，并未向我们提供防范的方法，我认为积极的办法是防范，如选择比较熟悉的环境炼功，在感应到异常反应时，迅速关闭主要关窍；可用握固法，做法：两手曲拇指，其余四指压拇指，切忌发怒，收功后，即时回避了之。

第八章　杏林典故

祖国的传统文化绚丽多彩，大千世界无奇不有，留下了很多美妙的传说。随着气功科普活动的开展，各种气功、养生书刊也常登载一些古代养生家的传奇故事，还有不少专家研究《封神演义》《西游记》等古典文学作品，认为书中描述的一些神怪行为和现代所讲的高功夫、特异功能有关。是一种较高层次的研究，研究《西游记》者，谓之“西学”。笔者经常翻阅类似的典籍作品，从某些段落中受到启迪。近年来在气功科普杂志上，常见有关“偷气”一说的咨询答疑，答案均不令人满意，查阅资料也不见记载，偶而在《聊斋志异》卷一·王兰篇，看到详细描述“偷气”行为，尽管是蒲松龄假托鬼狐来传述，但是他还是告诉人们“偷气”的经过，以及偷和被偷必须具备的条件。本人将《王兰篇》全文摘录并加上防范的措施，发表在《气功与科学》杂志上，众说纷云的现象也随之消失。有些貌视神奇的现象，也是有一定的道理的，如华佗曾巧妙地运用“怒则气上”的七情致病原理，有意识地激怒一位胸部气滞血瘀的患者，使患者怒不可遏，气血上涌，将瘀血吐出，而获痊愈的故事。但更多的是注重道德涵养修炼。葛洪认为得道修仙是人们美好的仰望，其实是不可及的，有生必有死。少生病、长寿、无病而终，才是修炼的真正目的仔细琢磨起来，趣味浓厚收集成文，现将战国至北宋的一些著名养生学家的传奇小故事，汇

集在一起，取名《先林典故》，取材于《太平广记》《吕氏春秋》等书。

1、战国　墨　子

墨子名翟（音的），春秋时宋国人，出任过宋国大夫，他“外治经典、内修道术”，著书十篇，号为《墨子》，独以自已之姓氏名其学，由于他的学说“务尚俭约”相比之下，儒学大为逊色——“颇毁孔子”，所以他的学说，日益流传开来。

他任宋国大夫时，有确切的情报说，楚国大臣公输般，正在造云梯，准备在攻打宋国时使用。他对这种危急的事态并不感到惊慌，把自已的想法和宋王讲了以后，便用“以步代车”法到楚国去，道路坎坷崎岖，他的脚被磨破，仍然勇往直前，经过七天七夜，到了楚国，他也不感到疲劳，神态亦然清朗如故，见了公输般和楚王，阐述富国去攻打一个无罪的穷国，不仅得不到什么好处，反会被人唾骂，并告诉楚王说我们早就得到你们准备用云梯攻打宋国，现今已有了充分的准备，即使马上前去攻打也未必能够取胜。与此同时来了两个乘快骑的细作，向楚王报告：墨子的徒弟禽猾厘等三百人，每天教练士兵演习防御云梯攻城的战术，因此，楚王也得答应不攻打宋国。墨子为宋国一直服务到八十二岁，他感到年龄大了，应该调养身体以颐天年，便辞别了宋王，跟随赤松子外出云游，到了周狄山，这里山高林密、壁险涧深，柔草含露、奇葩吐香，微风吹处红飞翠流，真是个好地方，住在山中“精思道法、想像神仙”修炼时常听到、山涧左右有人朗读诗文，但分不清读的是什么，不能入静，一天夜晚

准备休息，感到似有人走动，连忙把光着的脚用衣服盖起来，见人竟向他愈走愈近，他站起来，很有礼貌地说“君岂非山岳之灵气乎？将度世之神仙呼？”请他留下来“诲以要道”好吗？神人说“我知道你很想修炼”故来问候，子欲何求。墨子说：愿能健康长寿与天地相毕耳。于是神人授以素书，内容有《朱吴丸方》《道灵教戒》《五行变化》凡二十五篇。接着对墨子说，你很聪明，又有基础，只要按照这套书上的要求去修炼，没有老师的指点、也会成功，要持之以恒千万不要松懈，墨子拜受，每日照书本上要求去炼，从来没有失败过。他又根据自己炼功的体会，编写了一本《五行记》，从此隐居不出，直到汉武帝年代，有人见到他，仍然象位五十来岁的人。出自《神仙传》

2、汉　张　良

张良、汉、韩人，字、子房，避难到南阳，又迁到沛（今江苏西北部）。所以后人说他是沛国人，曾帮助刘邦灭秦平楚，在中华大地上建立起统一而强大的汉王朝，这段史实，以“楚汉争”为名，被搬上戏剧舞台后，张良便成为妇孺皆知的人物。关于他修炼得道之事，知道的人就很少，笔者从《仙传拾遗》中，读到过张良“修身、炼气”的事，刘伯温编辑的《奇门遁甲》收集了张子房的著作。

张良幼年的时候，一天正忙着赶路，忽然大风徒起、乌云密布，不一会下起雪来，走到下邳圯桥时，雪下得更大，风雪交加，不得不低着头行走，当他抬头探路时，发现有一位老汉（黄石公），着乌巾、黄单衣，手扶拦杆，象在等人的样子，他看见张良，就指着桥下说，我的鞋子掉下去了，

你快给拾上来。当时虽然有积雪，堤岸陡滑，他却面无难色，到桥下把鞋拾上来，老汉将脚伸向他，张良坦然而恭敬地给他穿好，老汉笑着对张良说：儒子可教也。明旦来此教你如何学本领，如果误了时间，就不教你。就这样“如是者三，子房先生、亦无倦怠”。老汉很高兴“以书授之”说读通此书，不仅可以帮助帝王，理国安邦，更可以“修之于身，能炼气绝力”和体轻足健。张良读了老汉的书，佐汉高祖刘邦灭了强大秦国和楚军，奠定了汉王朝的基业。封为留侯，还兼任大司徒的官职，由于连年战争，他感到应该轻松一下，有一次外出散步，遇到四五个小孩在游戏，口里唱着童谣，歌词是“着青裙、入天门，揖金母，拜木公”。过路的人，听不懂小孩的歌词是什么意思，张良听了，感到非常高兴，向小孩走上几步，拜谢后说：此东王公之玉童也，所谓金母，西王母也、木公者、东王公也，此二元尊，乃阴阳之父母，天地之本源也，化生万灵，育养群品，木公为男仙之主，金母为女仙之宗，长生飞化之士，升天之初、先觐（音近，朝拜的意思）金母，后谒木公，然后升三清朝太上矣，此歌乃玉童教世人拜王公而揖玉母也。张良回到府中便“解形于世”葬于龙首，原赤眉之乱，“人发其墓”打开棺材，只见一方金光闪闪的黄石枕头，腾空飞起，象流星似地消失在天际，查看棺材，并无尸骨衣物，只得素书一篇及兵书数章……。他的嫡孙张道陵（即张天师），在养生学方面也有很渊博的知识和造诣。

3、东汉　魏伯阳

提到《参同契》一书，气功爱好者都知道是我国古代养

生家魏伯阳参同"大易""黄老""炉火"三家的法理熔为一体，能"妙契大道"故得名。此书被后世称为万世丹经之王。《参同契》的著成年代，一般气功爱好者都知道，至于有关魏伯阳炼功，教功的传说，知晓的人可能就少了，下面讲述一段魏伯阳师徒四人炼功的传说，从魏伯阳教学严谨的态度，我们是值得借鉴的，故事的寓意是深远的。

魏伯阳是东汉，上虞人（今属浙江省），自号云牙子，出生于富贵人家，自小爱吐纳导引之术。为了清静，后来带了三个徒弟，到风景如画的深山中去修炼。他们在衣食不济的情况下，终于将丹炼成。可是魏伯阳觉察到，他徒弟中有的怕艰苦，有的是为了博取名利。因此，故意对徒弟们说："丹现在已炼好，不知是否顶用，我想最好先用咱们带来的那条狗做试验，若狗吞了丹后能飞腾，我们再服，假如狗吞后死了，那就不用吞服了。"狗纳入丹后即死。魏伯阳对徒弟们说：修炼的人最怕的是丹不能结，不结丹的原因，可能是们我尘俗未脱，杂念太重，如果我们吞服了也会象狗一样死去。其中有一徒弟（姓虞）问："先生能否服下此丹？"魏伯阳说："我自小不顾升官发财，唯爱吐纳修炼，背井离乡，来深山修道，亲朋故里，没有不知道的，今天炼丹不成，也没脸面再见故人，因此，对我来说死比生还要好些。"说罢就吞下一丸，随即倒地，另一个徒弟看到这一情景就说："我们修炼是为长命富贵，现在却不能达到这一目的，还是下山去吧。"另一个徒弟附和着说："不服此丹，说不定还能再活上几十年呢。"开始问先生的那位徒弟（姓虞）不以为然地说："先生是得道真人，这可能是对我们最后的考验。"说完也吞下一丸，立即倒地。余下两个徒弟相顾失

色，悲痛之余，便下山筹办棺木去了。待两徒弟去后，魏伯阳即起，吐真丹纳入虞和狗的口中，虞和狗即起，相继"飞升"而去。数年后，有个打柴人遇见他们师徒俩，魏伯阳还请他捎信给那两个徒弟，感谢他们操办棺木的事呢。本传说出自《神仙传》。

4、东汉　华　佗

华佗，字元化，生于东汉末年（公元141年—203年），沛国谯人（今安徽省西北部亳县），他是东汉三国时期杰出的医学家和养生家，行医遍及今江苏、山东、河南、安徽的一些地区，深受群众热爱，他还是世界上最先使用麻醉术的人。对养生之道也很有研究，他对弟子吴普说："人应常运动，运动可以健身，动摇则谷气得消，病不得生，譬如户枢，终不朽也。"华佗很重视古代导引术，他总结了前人养生术的长处，结合自己炼功心得，模仿动物猿、虎、熊、鹿、鸟的形态，创编了《五禽戏》。吴普向他学了《五禽戏》后，一直坚持锻炼，到九十余岁时，眼不花，耳不聋，还有一口完好的牙齿。《五禽戏》在民间广为流传。

华佗除了用药石治病外，也常用气功原理给病人诊断，据《独异志》讲：魏国有位名叫华佗的人，很会治病，有某郡守病得很重，好多医生，配用上等药材给他服用，都不见效。后来打听到华佗医术高明，就使人去请，没有请到，便又派出很多人，带足盘缠出外寻请，终于把这位到处行医的华佗请来了。开始诊脉时，华佗对病人谦逊和蔼，进而对病人的态度傲慢起来，使长期养尊处优的郡守，在精神上有些承受不住，但为了治病，只好按下心头的怒火。华佗走出病

人的卧房，"谓其子曰：使君病有异于常，积瘀血于腹中，当极怒呕血，即能去疾。"如不这样做的话，他的病是无法医治好的，你如果将你父亲过去的错事，全部讲给我听，我一条一条地开进处方里，对他进行严厉的谴责，刺激他发怒，病自会好。他儿子说：只要父亲的病能治好，没有什么不可以讲的。"于是具以父从来所为乖误者，尽示佗，佗留书责骂之。"病郡守读后大怒，差遣皂吏去逮捕华佗，到了华佗住处，屋里已空空的了，地上留有一封亲启信，病郡守打开一看，更是怒不可遏，一时气往上涌"遂呕黑血升余"病就全愈了。

又："在盐渎有一个叫严昕的人和九个人同去拜访华佗，刚进门，华佗问严昕说："您身体可好？"严昕回答说："我感觉身体尚好。"华佗说："您宿有突发疾病，已经开始发了，请您注意，不要过多饮酒！"严昕等人坐了一会就回家了，刚走了几里路，严昕突然头眩眼花，从车上跌了下来。同行的人把他扶上车子送回家，第二天夜里他就死了。出自《三国志》。

5、晋 葛 洪

葛洪，字稚川，自号抱朴子，生于晋武帝太康四年（283年），卒于哀帝隆和二年（363年），寿80岁，人称葛仙翁，今江苏、丹阳、句容人。

葛洪年幼父母双亡，家境所迫，靠砍柴度日，省吃俭用，换来纸、笔、墨、砚，勤奋学习，后来拜叔祖葛玄的弟子郑隐为师，他一面努力学道，一面帮助师父整理道经，自己著录了师父的藏书一仟二百卷，将目录全写在《抱朴子·

遐览篇》上。他为了搜寻民间秘方和请教疑难问题，跋山涉水、寻师访友，余抗、洛阳等地都留下了他的足迹，他曾在西湖边的一座山上，静观山川之秀气、涵养性灵，参悟性命之学，后人称此山岭为葛岭。葛洪注重实践晚年上罗浮山炼丹，经过大量的实践他的养生论，有理有据，内容丰富。葛洪认为内欲和外困使人不得长生，他在《至理》中说："人之所以死者，诸欲所损也，老也，百病所害也，毒恶所中也，邪气所伤也，冷风所犯也。今导引行气，还精补脑，食饮有度，兴居有节，将服药物，思神守一，柱天禁戒，带佩符印，伤生之徒，一切远之，如此则通，可以免此六害。"他在《养生论》中提出了一整套养生法，但首先要先除六害，谓"夫善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。何者是耶？一曰薄名利；二曰禁声色；三曰廉货财；四曰损滋味；五曰除佞妄；六曰去诅嫉。"六害的关系是神形关系，即一个人的精神和肉体的关系，二者的关系密不可分，人的肉体有了精神才成为有生命的人，但如何使"神"在"形"中，葛洪认为：应通过养生，即保养好自己的身体，有了个坚固的"形"，"神"才有一个永久不留存的地方，因此"宝精爱气，最为急"。

葛洪的养生学说是很全面的，反复强调心理与生理的统一，具有很高的应用价值。

6、晋魏夫人

魏夫人，名华存，字贤安，晋朝人，父亲在京城担任过司徒，她喜爱书法，隶书名噪一时，至今仍为人们称颂，书圣王羲之初习书法时，把她的字奉若楷模，，后拜她为师。她称赞王羲之的字说：此儿必见用笔诀，近见其书，便有老

诚之智，日后此子必蔽善名“（录自《书断》）。她对老庄学说，更为偏爱。《集仙录》说她”幼而好道，静默恭谨，读庄老、三传五经、百氏……吐纳气液，摄生夷静。”她二十四岁嫁给南阳刘文，生二个男孩，都交给别人抚养，自己专心至意，精诚修炼。“二子粗立”，就选择一座僻静住宅，独自居住“心期幽灵”一百天。有一日炼功刚入静“忽有太极真人安度明清虚真人王裒来降”，王裒说，早就听说你专心至意地“密纬真气”酷暑炎热仍然勤炼不不懈，我愿收你为徒弟。夫人当即拜谢。王裒打开玉笈，取出太上宝文《八素隐书》、《大洞真经》、《灵书入道》等，共三十卷，授于夫人，并说应一如既往，勤学苦炼，必然成功。从此夫人对修炼更有信心，后来她丈夫死了，又遇上大荒年景，只好一边炼功一边操持家务，扶养一家老小，左邻右舍也时常得到她的帮助，她自认为是对自己的考验，后又预感到中原将会大乱，便带领全家由洛阳南迁，在路途中，她几次巧妙地避过盗寇，到了江南，待生活稳定后，她将家中一切事务，委托给两个儿子。自己“冥心斋静，累感真灵，修真益与日具进”又一直修炼了十六年，容颜也起了极大的变化，看上去象位少妇一样，在夫人八十三岁那年，又云游江南各处名山奇峰，后到抚州并山，见山峦起伏 连绵幽远、林木葱葱、百鸟鸣唱、泉水涓涓、清澈流长，真是修炼的好地方，遂立静室，又临汝水西置坛宇，过着仍多隐中，少涉红尘的生活，夫人的“静室”和“坛宇”由于“岁久芜梗、踪迹殆平。她有位女徒弟，名叫黄灵微，号花姑子，年纪已过八十岁，看上去还象女孩子，人们有什么困难去求她，无不乐于帮助，“后亦升天”。

7、隋唐 孙思邈

孙思邈是位杰出的养生学家和医药学家，他经历了隋唐两个时代。寿高101岁，有关修炼的方法被收入《道藏》，另有《摄养枕中方》被收入《云笈七签》，至于他的《长生诠经》，郑道老师已在《中华气功》1983年第1期作了阐述，恕不赘述。笔者在《仙传拾遗》和《宣室志》中，读到过有关传记，说他是雍州华原人，七岁开始读书时，便能"日诵千余言"到了十七、八岁时"善谈庄老及百家之说……"等等。"时之名人"也都很器重他，他给人们治病，总是详详细细地，把病因告诉患者，当时有位名人，生了重病，很快被孙思邈治好了，便问："为什么许多疑难杂症，经先生医治，就能立见奇效呢？"他用人的生理现象和宇宙自然现象是一样的，和修身、齐家、治国安天下的道理与治病的道理通同来说明问题。这位名人听后，非常叹服。孙思邈死于唐永淳元年间"遗令薄葬，不藏冥器，不奠生牢。"过了一个多月，先生的容貌，仍然象活着那样红润而有光泽，当将尸体抬入棺材时，发现只有衣着、不见尸体，人们才知道他并没有死。到了开元年间，有人在终南山看见过他。一年大旱，江河枯竭，大地龟裂，唯独昆明池，清波涟漪，水族乐游。皇帝请了个西域胡僧，在昆明池边设坛祈雨，胡僧念咒七日，昆明池水暴跌数尺，池里龙王，感到命在旦夕，急往终南山向先生求救说：久旱无雨，罪在弟子，今有胡僧假借祈雨，实为要弟子的脑髓合药，以图长生。伏望仙师明察。孙先生说：我听说昆明池龙宫，有仙方三十首，你肯给我，我必救你。龙王说：仙方是有，但玉帝不许

妄传人间，现在为了活命，也顾不得这些了，我即去取来。不一会儿，龙王将三十首仙方如数奉上。孙先生说：你现在没有什么可怕的了，快回去吧。自此昆明池水开始上涨，数日后，水漫出岸外。胡僧悔恨不已、气恼而死。有一天孙先生正闭目养神，忽然有一像神仙模样的人对他说，你所编写的《千金方》，医救了很多人，功劳不小，但是用禽兽鱼虫为药、被你害的性命也不少呀，因此，你想轻而易举的白日飞升，是不可能的，必须死后为仙，不然就无法赎回你的罪过。从此而后，孙先生多采用草木为药，以代虫蛭，作《千金翼方》三十篇，每篇配龙宫仙方一首，逐渐流传于世间。在唐玄宗避乱幸蜀时，还有人见过他呢。

8、唐　张　果

张果又名张果老，被世人尊为“八仙”之一。他是唐代的方士，著有《太上要心印妙经》收入《道藏》第112册，有《服气法》传世。他有段奇丽的传说见于《明皇杂录》、《宣室志》等，笔者试述，以飨同好。

在唐之前，就有人见张果先生常云游于汾晋（今山西省）之间，隐居在恒州条山，相传他有长生不老之术，有位老汉好奇地说：他为儿童时，听张果老先生自言，已数百岁……。这事被唐朝皇帝李世民晓得了，召他进京，他避而不见。高宗请他，也不肯见。到武则天时代派人逼他出山，他走到妬女庙前，突然假装中暑而死，尸体很快就腐臭生蛆，武则天以为他真的死了。到了唐玄宗年间、玄宗派了亲信竭诚去请，先生应允。他倒骑白驴来到京城，众人见他骑的白驴和其它的驴，在外观上，并先差异，只是不饮食、不排泻。

"休则如纸可叠、乘则洒水成形。"他们见到此状，愈加敬畏、玄宗见张果先生头发稀疏、黄白多半，口内的牙齿也所剩无几，而且大半磨损，伴之满脸绉纹老斑。带取地说："先生既是得道高人，怎么也会发白齿落呢？"张果老先生答道："人老了，是没有什么道术可以解决的，人们一提起这些、就感到难甚，我现在就将头发全部拔了，残余的牙齿也敲掉，或许要好看些。"于是动手拔光头发，用拳敲下了



残余的牙齿，一时头发满地，鲜红的血液顺着咀角流到胸前。玄宗惊恐至极连忙说："不要这样，不要这样！"瞬息之间老先生已长出一头闪闪发亮的乌发和满口洁白的牙齿，一时变得容颜胜过青壮男子，看到如此情景，皇帝由恐慌转为喜说，硬要将公主嫁给张果先生，结果被婉言谢绝了。有一次玄宗请张果老先生赴宴、一定要他多喝两杯酒，先生说：我是个在山里的人，不会喝酒，如果真要我喝酒，只好叫我的徒弟代替，他有斗酒量，玄宗叫传张果先生的弟子进见，话未落音，有一位小道士即从殿檐飞下来，小道童生得美好淡雅，约十六、七岁。仪态端庄，彬彬有礼，举止大方，谈吐清朗。玄宗一见大喜，要他坐下叙话，先生说："当徒弟的应该待立一旁，怎能让他坐下"。只见小道士仪态从容无语。玄宗更加欢喜，遂即赏他美酒满斗，不辞，一饮而尽。接着又赏一斗，先生说："再喝一点就过量了，过量了则易失常态，徒惹人笑。"玄宗听后，硬要小道士再喝一斗，以图博得一笑。酒刚入口，即从头顶涌出，道冠落地化为一榼（音・珂盛酒器皿）。玄宗和伴驾人等，见状惊而复笑，自此对张果先生"累试仙术，无不验应，不可穷纪"，玄宗赐号通玄先生，后来他虽然佯死归隐，这些趣事人们世代相传。

9、唐　司马承祯

司马承祯，字子微，法号道隐，河内温（今河南温县）人。生于唐太宗贞观二十年，死于唐玄宗开元二十三年。是位学识很广，又善于书写篆字，号曰，金剪刀书。潘师正传授司马承祯"符箓及辟谷导引服饵之术"，成为陶宏景的第四代弟子，后隐于天台山、玉霄峰，自号、白云子，相传

“服饵之术”著有《服气精义论》留传至今。

司马承祯入玉霄峰修炼，被武则天知道了，便派人去请，他不肯出山。睿（音锐）宗皇帝时，养生之风很盛，他才应召到了都城，睿宗见面，便向他发难似地说：坚持“清静无为”修炼，可以达到身体健康，用“清静无为”治理这么大的国家，能行得通吗？司马承祯很坦然地对睿宗说：国家和躯体是一样的，并引用老子“留心于淡，合气于漠，顺物自然，乃无私焉……。”的道理，把皇帝老官折服了。给他封赏被他坚决辞去，仅在众多的贵人达官和御用文人墨客，送给他的诗赋中，挑选了三十余篇，装订成册，名为《白云记》见传于世。

唐玄宗深信修炼可以延年益寿，苦无名师传授，继位后虔诚地，请司马承祯下山，接到宫中，问他“延年度世”之事。“承隐而微言，玄宗亦传而秘之。”所以，唐玄宗炼功之事，鲜为人知。由于深得“服气精义”的精髓，理国四十余年，虽经安禄山之乱，避战逃到四川，备受坎坷之苦，回都后，又当了七年太上皇才死去。在历代帝皇中，算是寿星之一。后来有位家住四川，名叫谢自然的道姑，准备泛舟到蓬莱求师修仙了道，船被风吹得迷失了方向，在一岛礁下搁浅了，忽然来了一个道士，对她说：“蓬莱远隔三万里，山下狂澜无终日。非舟楫可行，非飞仙无以到。”并告诉谢自然，天台山，玉霄峰的司马承祯“名在丹台，身居赤城，此真良师也”。谢自然乃回求祯受度，爬荒山，攀峭壁，历尽千辛万苦，来到玉霄峰。这里又是一翻风光，山花满路，空翠爽肌，鸟鸣琼桥，神朗气清，见有茅屋数间，外观雅洁，内无多设，唯有道家常用器具，别无长物。有位道童从内

出，引谢自然去拜见承祯，见他虽已年长，仍然头发墨黑，举止轻健，象位三十几岁的人，此时他已收了七十几个弟子。有一天早晨，司马承祯把徒弟们召集到他的身旁说：“吾自居玉峰霄，东望蓬莱，常有真灵降驾，今为东海青童君，东华君所召，必须去人间。”话刚说完，气绝而死，众弟子忙去扶救，“衣若蝉蜕”，只好把先生的衣帽袜鞋葬掉。出自《大唐新语》

10、唐　吕洞宾

据《吕纯阳祖师全传》记载：有一位身穿皂服，手持铁尘杖，挂葫芦的道士经过吕家，洞宾的父亲邀请道长入内，设斋款待，道长从袖内拿出一副药相送，说：“尔内子王氏，明日子时当草，可服吾药生儿。”走时在茶几上留下一首诗，诗曰：终南小道人，送与汝仙灵；

山严乃共讳，洞中为客宾。

第二日夜半，夫人果然生了一个男孩，出生时是唐贞观二年八月初四子时。父亲因道长的诗句，即取名岩，字洞宾，生于子时，故号纯阳子。吕洞宾小时聪明颖慧，周岁能诵诗。长大后研习道术，修炼内丹功。外出云游时常更名点化，慈悲度世，自称回处士、回道士、无心昌老等，其意是劝世人“回心，回心。回心者，吕也。”而人们总是用世俗的眼光看他，有一次在长沙点化后题诗一首：“寻真要识真，见真浑未悟。一笑再相逢，驱车东平路，”待众人醒悟“吕字无心乃吕也，”吕洞宾已飘然而去，众人共叹惜。

吕洞宾到咸通三年才进士及第，后游长安遇钟离权，经过“十试”，钟离权授以“大道天遁剑法”和“龙虎金丹秘

文。”吕洞宾悉心研习，“百余岁而童颜，步履轻疾，倾刻数百里，世以为神仙。”云游到江州庐山真寂观，有位姓候的道士向他请教剑法。洞宾说：“有道剑，有法剑、道剑则出入无形、法剑则以术治之者，道剑为断除贪嗔，受欲和烦恼的智慧。”他的理论对宋元内丹派有很大影响，被全真道奉为北五祖之一。



11、唐　颜真卿

颜真卿，字清臣，唐朝琅琊临沂人。出生于官宦人家，小时候，很喜欢读书写字，后来成为大书法家。人们称赞他的笔划“力透纸背”。其实这与他练功有关。他传世碑帖很多，属欧、颜、柳、赵四大书法流派之一的颜体字创始人，除《多宝塔》等楷书外，他的《祭侄稿》被誉为《兰亭序》第二，关于这些世人都知，恕不赘叙，至于他还是一位养生学家，就鲜为人知了。

传记中说：颜真卿在十八、九岁的时候，生了一场重病，花费很多钱财，请遍了远近的医生，来为他诊病，病情未见好转，延绵了一百多天，瘦得皮包骨头，讲话已有气无力，家里的人们准备为他筹办后事。这时忽然有位道士来到他家，自称居住北山，修炼多年，精通医道。说着就轻轻地为颜真卿按摩，又给他吃丸药，服下不久，感觉到病去掉好几分，身体也轻松了。道士临走时教他以形炼神，却病延年的方法，坦然而去。真卿病愈之后“而吟阅之暇，常留心仙道。”后又赴考得中“四命为监察御史，充河西陇左军城，覆屯交兵使”，他巡察五原，发现有大冤案，他很快将案情审理得清清楚楚，民众无不感恩戴德。时值当地久旱无雨，随着冤情大白，也居然下了一场通透的雨。”郡人呼为御史雨。在他“出为平原太守”时，功力已经相当深，预感到安禄山有野心，想用武力夺取皇位，便“托以霖雨，修城浚壕，”明着请文人雅士，泛舟城壕“饮酒赋诗”，暗中将年轻力壮的百姓，组织起来，认真操练，同时准备好充足的粮食，供守城之用。安禄山得知密探在平原郡，看到一些文人

雅士、泛舟寻乐的情报，误认为书生只会寻欢作乐，“不足虑也无几，禄山反，河朔尽陷。”唯有平原这座城池，没有被安禄山攻破。

颜真卿七十七岁那年，人们称他为四朝元老，德高望重，“正直敢言”，身体是“老而弥壮。”奸相卢杞对他非常忌恨，暗中勾结逆党，把他残害了。《别传》云：“真卿将往蔡州、谓其子曰：此去蔡州，必为逆党所害，尔后可迎吾丧放华阴，开棺视之，必异于众，及是开棺，果观其异道士形和璞，此谓形仙者也。”经过十多年，他的后人，派遣家中佣人到郑州收庄租。回雍州，路经洛阳同德寺，见鲁公身穿白长衫，在殿堂中坐在华盖下面，佣人想靠近些向他施礼祈祷，“公遂转身去，仰观佛壁。”佣人左右观之始终没有看到他的身影，佣人继续寻找，在一座破屋子里，“公曰：何人，仅对以名……仅既入拜。”“公遽止之，逐问一二儿侄事，公探怀中，出金十两，付仆，以救家贫”乃遣速去。“家人得知马不停蹄前来省觐”但满目榛芜，一无所有。（参照《仙传拾遗》、《戎幕闲谈》、《玉堂闲话》）

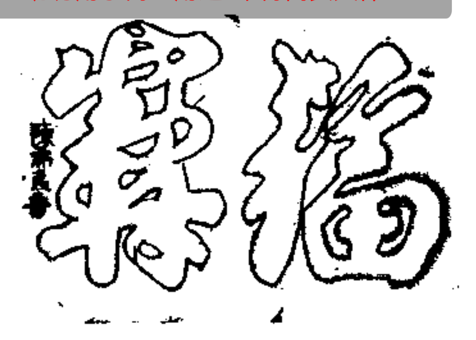
12、唐宋　陈　抟

陈抟，字图南，自号扶摇子，西蜀、崇龛（今四川、安岳县）人，一说亳州真源（今安徽、亳县）人。生于唐懿宗咸通十二年（公元871年），卒于宋太宗端拱二年（公元989年）。享年118岁。

陈抟是北宋著名道教养生学家，他在青少年时代就勤奋好学，博览群书，史书称他“年十五，诗礼书教及方药之书，莫不通究”。由于处在唐末五代长期动乱的年代，他选

择了"以山为乐"的道路，隐居武当山九室岩，服气辟谷，经二十余年的炼养实践，著述了《指玄篇》、《入室还丹诗》，"言导引及还丹之事"。宋太宗下诏赐号希夷先生。喻意、《道德经》经曰：视之不见曰夷，听之不闻曰希，抟之不得曰微。希夷先生修身养性注重应用，尤以睡功扬名四海，《五龙盘体法》被收入《性命圭旨·亨集》，其法是：头朝东方，侧身而卧，曲其一臂，以手心垫面，使耳窍留空"直其腰背，一手摩腹脐；一只脚伸，一只脚缩，泰然自得，目睡心睡，神气自然归根，元气自聚，真精自凝，三宝融聚，则成长寿之根本。陈希夷认为睡有"睡道"，此道与世俗之睡不同，世俗人贪求名利声色，疲倦入睡鼾声大作，多寤多梦。"睡道"则是"留藏金息，饮纳玉液，金门牢而不可开，土户闭而不可启，苍龙守于青宫，素虎伏于西室，真气运转于丹池，神水循环于五内，呼甲丁以直其时，召百灵以卫其室，然后吾神出于九宫，恣游青碧……故其睡也，不知岁月之迁移，安愁陵谷之改变"。（《历世真仙体道通鉴》卷四十七《陈抟传》），这种内丹修炼法，是通过安卧静养、凝神聚气，使元气自运于体内，其诀曰：呼吸自然含育，不调息而自调息，不伏气而气自伏。他的长寿，与他善于摄生炼养有关。

陈希夷博学多才，对养生学，易学都很有研究，著述很多，但他的气功书法却鲜为人知，在四川、大足石刻宝顶大佛末段，十大明王像下的岩壁上刻着奇特的草书"寿福"二字（见图），就是希夷先生所书。繁体草书"寿"字，尤如金蛇狂舞，令人眼花缭乱，宁神静心观看，会发现其中有个"弗"（佛）字，看上部象个"富"字，下面却是"林"





《清·仙佛图》

字，合起来是“寿佛富林”。“福”分解来看上部是“给”字，右上是“予”字，右下是“田”字。联合起来是“福给予田”。这幅对联富有哲理，意为：植好树林富足长寿，耕耘田地美满幸福。草书“寿福”二字显八字，不但结构巧妙，行笔流畅，而且充分表现了作者的思想意识，书写这样喻意深刻的字，讲究意在笔先，需要有深厚的功底。徐度在《却扫编》卷中说：“草书之法，当使意在笔先，绝意在为字。”说明只有意气相随才能写出绝妙的字。

13、北宋　苏东坡

苏轼，字子瞻，号东坡居士，眉山（今四川省，眉山）人，北宋（1037年—1101年）寿64岁。曾任翰林学士，知杭州，官至礼部尚书，他学识渊博，为唐宋八大家之一，对养生之道也颇有研究。他一针见血地指出：药石可以治病，而不能养生。著有《问养生》、《养生说》、《养生偈》等，给后人留下了许多宝贵财富。

苏东坡在三十二岁时，向一个黎道士学习养生要诀，每天寅时，面南盘膝而坐，叩齿，梳发，抚摩眼面耳颈，摩擦腰眼和脚心，然后吐故纳新。百日筑基后，他说：此法甚效，初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍，此欲献之左右，其妙处非语言文字所能形容……，以后他虽身处逆境，二次被贬仍保持乐观，将养生之道传授左右，还常和一些朋友讨论养生的事，据《东坡志林》记载：苏东坡说：昨天，太守杨君采，通判张公规邀我去游览安国寺，到了那里，大家议论起调气养生的事来，我说：“这都不值一提，难就难在抛弃色欲。”张通判说：“苏武

牧羊于北海边，啃雪以当汤，吃毡以当饭，脊背叫人踩伤出血，慨然无一句屈服的话，可以说他把生死置之度外了，然而又不免娶胡妇生子，那还是在贫困交迫流放北海牧羊的时候，何况在这绮丽鲜艳的洞房之中呢？因而这欲字是不易消除的。”大家听后都大笑起来。这番议论，绘声绘色地论述了养生必须戒欲的重要性。

第九章　辅助功法

1、灵子术

灵子术又名“太灵道”。灵子是一种籍自发运动后产生的一种振动频率，称为“灵子”，形成一套较为完整的锻炼方法，叫做灵子术。

灵子术始于日本国江户年间，在民间流传很广，其著作早年介绍到我国。此术类似我国的自发动功。关于自发动功这一门古老的功法，由于狭隘的门户之见，使得它长期陷于争论之中，被视为旁门左道，有些气功师为少找烦脑，干脆秘不外传。其实自发动功还是吸引了不少人。自发五禽戏，鹤翔庄，马王堆导引功，太极五息功、龙形功等都推出了自发功，炼功人数急剧上升，师资缺乏，不懂机理片面追求外动，以至产生了异常反应，于是大呼纠偏，谈动色变。作为一个气功教师应有广泛的阅历和丰富的实践，对它的机理及副作用有所认识。1983年第4期《生命在于运动》杂志、阎海吕彦同志摘译了日本·柳田利昭的《整体法》日本对自发动功的研究已形成一套理论，这种学习研究方法是值得借鉴的。千万别走“甩手疗法”“红茶菌”的老路，认认真真实践一下，总结一下。为使气功爱好者对日本流行的自发动功有所了解，现将灵子术介绍给大家，供同仁研习。

灵子术简介

灵子术别具一格，与我国流行的自发功有异。是将全身

动力集中于两掌掌心，并使两掌相互排斥，必然会导致劳宫为核心的振动，振动可能激励身体其它部位共振。这种振动称为灵子。灵子有二种，一种是肉眼看得见的，一种是肉眼看不见的。显而易见的叫“显动”，看不见的叫“潜动”。灵子术就是训练这种振动产生，并利用这种振动频率（潜动）进行自我按摩或对他人发功按摩的治疗方法。据介绍灵子术的振动频率最高可达720次/分。应用灵子术进行按摩（气功按摩）适应症有脑溢血、脑血栓，神经衰弱、癔病、头痛、癫痫、神经痛，眼症，耳病、鼻症、胃功能紊乱，肠功能紊乱，妇科疾病等。

在炼予备功时要默念“灵子显动”待振动产生后默念“金真太灵”，通过默念口诀引起振动，和使内气随意识集中，消除杂念。

灵子术予备功

场地选择：

灵子术锻炼要求在空气新鲜，光线较暗的地方进行。

时间选择：

灵子术最好是在半夜十二时至二时锻炼最为适宜。白天锻炼要人少安静的地方。

服装要求：

灵子术锻炼时，应穿宽大的衣服或运动服。不适宜穿紧身衣裤和皮鞋。

思想准备：

灵子术锻炼时，要求达到“超我”境界。“超我”境界就是要“思想任其自然”切勿拘泥。如有杂念，不必理

它。如有妄想，也不必理它。不要搞“意守”、“暗示”、“默想”等使神经紧张的思维活动。

肉体准备：

锻炼灵子术，若能先绝食几天最好。据说，灵子术的创始人绝食九十天发现“显动”。（绝食没有必要，练功不宜过饱）练功时，必须一切任其自然。

站式灵子术

姿势动作：

①端立。两足足跟并拢，呈“外八字”状，右掌放在左掌上，安贴腹部，双目闭拢；默念“灵子显动”数遍。

②动作，两手下垂，慢慢从两侧向上举起，左右两腕肌肉紧张，五指并拢，在前额合掌，下沉至膻中前（胸前）手掌充分用力，使全身劲力集中于两掌，使劲将两掌心相互排斥；默念“全真太灵”数遍。

动象规律：

数秒至数分钟后，即会出现自发动功，其动象规律如下：

开始两掌产生自发性颤动，相继，两掌自发性前后运动（横动），由横动发展成为“纵动”；由“纵动”发展为双脚离地跳跃（飞动），在产生飞动后，可曲臂握掌，伸臂、垂臂、叉掌、轮臂均可。

注意事项：

①姿势保持正直，思想也保持正直，从容自然，精神舒畅。

②飞动时，可把双眼睁开。

③收功：收功时重心下降，待各种动象消失，左掌在内右掌在外，安贴腹部。心平气和就收功完毕。

坐式灵子术

姿势动作：

①盘坐（半跏趺坐），在床板上端坐，床板上要垫厚褥，以免飞动时碰痛臀部。两足分开，屈左膝，将左足平放，足跟紧贴左髋，屈右膝，将右足平放在左大腿上，足跟紧贴小腹，右掌置左掌上，双目合拢，默念“灵子显动”数遍。

②动作，两手放松，慢慢向两侧举起，左右两腕肌肉紧张，五指并拢，在前额合掌，下沉至膻中前（胸前约一、二寸）：手掌充分用力，使全身劲力集中于两掌，使劲将两掌心相互排斥，默念“全真太灵”数遍。

动象规律：

数妙至数分钟后，即会出现自发动功，其动象规律如下：

开始两掌产生自发性颤动，相继，两掌自发性前后运动（日本人称“横动”）；此时，继续用劲力相斥，两掌发展为上下方向运动（日本人称“纵动”）；纵动继续加剧（体弱者，心脏病患者不宜加剧），可以把全身带动，使人体离座纵起来（日本人称“飞动”）。飞动时，可不断改变姿势，如叉掌，即把左右手交叉在胸前，紧贴胸部，以促进腹部力量，加剧飞动；还可改为曲臂握拳、伸臂、垂臂等姿势。

注意事项：

①飞动只适宜体质强壮者炼，年老体弱可炼“横动”、“纵动”。“潜动”治疗效果较好。

卧式灵子术

场地选择：

床板离地面不宜太高，床板上杂物清理完毕，垫上被褥，以免飞动时碰痛。

姿势动作：

仰卧，提高两脚；动作与站式、坐式相同。

动象规律：

卧式的动象规律，基本和站式、坐式相同。

注意事项：

不宜在弹簧床、海棉垫上炼。

灵子板锻炼方法

灵子板制作：

共需20至40块，轻质木材（桧木或桐木），制成7寸×4寸×5分大小的板，四角锉成园形，砂纸打磨光滑，涂漆上腊。二块相叠（要求两块之间无间隙）。

场地选择：

在平稳的桌面上或在平稳的地坪面上进行。

灵子板潜动练习：

①将一块灵子板放在平稳的桌面或地坪面上，桌面和地坪在使用时都要将尘土擦干净。

②将手掌摊平，五指拼拢，紧压在灵子板之上，以待灵

子板自然潜动，一般几秒钟至几分钟内即会有潜动产生，要求振幅极小，频率要高达100次/分以上。

③一块练成后，增加到二块，二块相叠，四边平齐，振动的力要经二块板，到达桌面，才算炼习，二块炼成后，增加到三块；三块成功后可直接增加到五块；五块成功后增加到十块；十块之后三块三块地加，增加到二十块后，即具有治疗作用。最多的可达一百块，有的在产生振动时还发声，借助声波提高疗效。

灵子板转动练习：

①将一块灵子板平放在桌平面上；

②将手掌摊平，五指拼拢，紧压在灵子板之上，闭住双目；

③待几秒钟至几分钟后，灵子板会自动地渐渐前进，手掌紧跟灵子板前进，灵子板会在桌面上游动，游动越来越快，要迅速跟上，不要让相叠的灵子板倒掉，即成功了。这种手法用于循经按摩。

注意事项：

①灵子板重叠时，板与板之间不可有间隙。

②修炼时，态度镇静，使振动出于自然，不可加丝毫意识，不可急燥。急燥则灵子板会呈显动，影响锻炼效果。

③修炼二块以上灵子板时，思想上应只认为只有一块板，使其成为一体。

④如感到灵子板要飞离手掌时，要向下用力压住，不要使其显动。

2、灵子术治疗手法

灵子术尽管是一种自发动功，但不是通过发功来取得疗效，而是通过练功后，获得潜动，用潜动来进得自我按摩或帮助他人按摩以取得疗效。灵子术按摩手法共有四种，1、押法；2、摩擦法；3、凝掌法；4、凝指法。施术时先使手掌或手指产生灵子潜动。

①押法：

使手掌或手指（中指为主）发生灵子潜动，轻轻敷于患部，如患部面积大，采用手掌押法，患部面积小，则采用手指押法。

②摩擦法：

使手掌发生灵子潜动后，轻轻摩擦患部。

③凝掌法：

使手掌发生灵子潜动后，距患部1—2公分发功，使患部感应。

④凝指法：

使中指发生灵子潜动后，距患部1—2公分发功，使患部感应。

3、整体操法

日本的整体法是野口晴哉先生（1911—1976）生前倡导的一种功法。这种功法的具体做法是保密的，他们规定非“日本整体协会”会员不传，日本整体协会“体癖调查室”主任柳田利昭先生于1982年在日本《体育科学》杂志第3期上发表了《整体法的科学基础》一文。1983年体育出版社的

阎海和吕彦将《整体法的科学基础》一文摘译介绍在《生命在于运动》杂志第4期上。对当时社会上关于自发功的争论有一定的影响。阎海、吕彦摘译的文章印在后面提供爱好者参考。笔者在反复看了文章后，亲身体验几年，感到他的理论有一定的科学性，并从原文欲言又止的描述中看到了整体法的奥妙，整理成文介绍给同行。

整体法简介

整体法是东方文化智慧凝聚而成的一种自发性运动锻炼方法。整体法是把人的无意识动作（即自发的动作）看成是整个人体的生理现象，故称为整体法。它包括了整体体操、活元运动，行气法和双人活元运动等锻炼形式所组成。整体法锻炼，可使自己精力充沛，它是一种观察自己，使自己健壮的技术，有一整套完整的理论。

整体法中的"整体体操"，也称"体癖"。它与我国流行的卧床自发动功有相同之处。整体体操通过腹式顺呼吸，使小腹部鼓气，维持一定时间，以及调整腰椎的张、驰程度来导致自发性躯体运动，并使产生的动作符合锻炼者需要。整体体操以卧式为主，也可通过站桩进行。

整体法中的"活元运动"是在整体体操的基础上进行的。它不限姿式，只要通过放松，就能出现自发运动。这种只要通过形体放松，不管呼吸，不用意识的自发动力，在中国属道家气功的"无为法"。活元运动与整体操相辅相成，其最终目的要求能把意识集中，驾驭自己。

整体法中的"行气法"和"相互活元运动"，其实，是一套使别人"内气"活动方向改变，或产生自发性躯体运动

的锻炼方法。它和我国流行的“外气导引”的方法是相似的。这种方法，把意念集中于手掌或手指，然后向放松的形体发放“外气”，以改变别人“内气”运动方向，或产生自发运动。

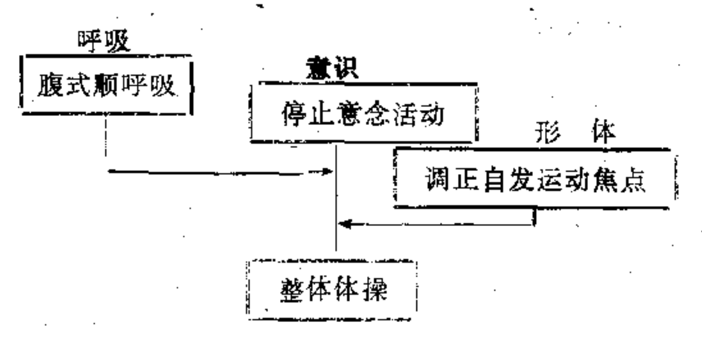
柳田利昭氏认为：“活元运动是利用椎体外系运动来锻炼自身”、“活元运动象睡觉时不断转动变换睡觉姿势一样，它是有感于自己体内某种需要而无意识地连续进行。”

整体法的倡导者，应用中医的“元气”理论，来解释一些动象。目前的推广和科研，由柳田利昭组织，由于整体法推行者定有制度，规定“不得外传”，在五十多年的历史中，流行还局限于“日本社团法人整体协会”内部。

整体体操（体癖）

在自发运动过程中，每个人通常偏重出现某一方面的动作，这种动作的习性，称为“体癖”。整体操也称“体癖”。

（1）总则：整体体操总则示意图



（2）姿势：整体体操主要采用卧式，也可采用站式。

①卧式：仰卧，枕一低枕头，两腿似直非直，两臂也似直非直，两手放平，置大腿两侧，双眼轻轻合拢，尽量使身体放松。

②站式：自然站立（两足略分开，足呈“外八字”形），胯、膝放松，两臂自然下垂，似直非直，两手位于大腿两侧，尽量使身体放松。

（3）呼吸：整体操采用“腹式呼吸”。缓缓吸气，尽量吸足，务使小腹鼓起，使“气”在腹中停留片刻（注意：与屏气不同），然后呼出残气。一呼一吸约需四十五秒钟，进行一、二十次，最后呼尽残气。

（4）意识：停止一切意念活动。身体自然放松，一般在数十秒钟至二分钟内即会产生自发运动。

（5）动象：整体体操的动作有快、有慢，有外动、有内动，有停顿、也有固定的。这些动作是练功者不假思索就做出来的或练功者的一些已经遗忘的动作。

（6）教师要求：整体法教师，则要根据每个人出现的自发动作的情况而慎密地进行设计，使自发动作符合每个练功者的身、心需要。

（7）整体体操动象分类：整体体操的自发动作归纳为十二种，又将十二种动作归纳为二组，每组六种姿势。一组称为“郁散体癖”；一组称为“贯注体癖”。

郁散体癖是指一类离心性为主的自发动作。这类动作能发散体内郁纳的病气。从中医的角度认为是“泻法”。

贯注体癖是指一类向心性为主的自发动作。这类动作能把自然界存在的“气”，向自己体内贯注，达到“补”的目的。从中医角度认为是“补法”。

郁散体癖、贯注体癖动作分类表

动　　作	郁散体癖（泻法）	贯注体癖（补法）
上　下　型	1	2
左　右　型	3	4
前　后　型	6	6
扭　转　型	7	8
伸　缩　型	9	10
迟速型（纯敏型）	11	12

教师应根据练功者的具体情况，依照“野口法则”，指导练功者调节自发运动焦点的张、驰程度，以达到要求的动作。

（8）野口法则：野口法则是整体体操倡导者野口晴哉先生，根据自发运动的焦点分布位置和自发运动动作的关系，制定的[illegible]则。

野　口　法　则

焦点位置	自发运动的进行形式
第一腰椎	向　上
第二腰椎	向　左
第三腰椎	转　腰
第四腰椎	向内进行的下蹲
第五腰椎	前屈，鞠躬

（9）检查：整体法工作者设计了一些锻炼前后检查方法，通过这些检查，探索自发动作的生理机制，并籍此指导练功。

①体重分布检查：（足底负荷分布测定）

测定仪器，使两足足底分为六部分见图。被测者站立在仪器上，进行自发运动或有意识运动，进行对照观察。仪器可以自动记录。



上图为足底区域划分

整体法专家认为，测定数值变化可以看出这些动作的变化规律（包括速度、节律性等变化），可以查明特定部位传导和共振等关系。

2、体表温度检查：整体法专家观察了某些部位紧张、弛缓的持续时间与体温表面变化的关系。

活元运动

（1）姿势：活元运动的姿势不限（但必须采取有利于躯体放松的姿势），要求使身体尽量放松。

（2）呼吸：自然呼吸。

（3）意念：要求停止一切意念活动。

（4）动象：随着全身放松程度的增加，则会产生千姿百态的自发性躯体运动。自发运动后，在心理、生理上会感到极其稳定和爽快。

（5）说明：进行活元运动锻炼，若自发运动久久不能产生，则也可以按第二节整体体操的呼吸方法进行诱导，使之动起来。

4、行气法和双人活元运动

行气法和双人活元运动系同一种方法的两个组成部分。为了便于大家研习，我们按照我国传统方法的程序介绍。

（1）预备：令受气者松静站立，并停止一切意念活动。

（2）运气：发功者（教师）取自由姿势，合掌，使全身放松，合掌时把意念集中于两手手掌手指，使手产生强烈的得气感。

（3）发气：发功者以得气的手掌或手指，向受功者相关部位发"气"。（一般相距十公分左右即可，根据发功者的功夫而定）

（4）效应：发气效应有两种。

①改变受功者体内"内气"的运动方向。

②使受功者产生自发性躯体运动。

（5）发气部位：上部：百会穴主气机上升。中部：璇玑穴主调和中气。下部：涌泉穴主降沉气机。神散者聚诸神穴：督脉，神庭穴，神道穴。任脉，神阙穴。心经，神门穴。肾经、神封穴，神藏穴。膀胱经、神堂穴。经外，神聪穴。心有所思，神有所归，神为气帅，神聚气聚。

（附）

5、整体法的科学基础

日本·柳田利昭

什么叫整体法？

日本学者认为，整体法（即自发动功）是东方文化智慧凝聚而成的，其主要内容是通过无意识的运动来观察身心的现象，以便通过这种独特的自我观察方式来开拓新的境地。

野口晴哉生前在其著作中曾指出，人一举手，一投足，都是"气"在体内活动的表现。他对人的一些活动，如站立、步行、休息、睡眠、思考、痛苦、愉快、工作等，进行深入的观察。结果他提出了一种看法，即人的活动可从人的重心（活动的重心位置），脑的作用和腰的作用得到解释。整体法就是通过这种对人的细致观察，找出一种自发动功的技术，使每个人都能自主地使自己精力充沛，所以它既是一种观察自己，又能使自己健壮的技术，正如柳田利昭所说的，它可使"表里一致"（意即内外俱练——译注）。

下面就从三个角度简略谈谈整体法的内容

（一）从无意识运动看自发动作

人靠气而生，靠感受性而自我感觉，并依要求而使自己的想法变成具体动作。所以，一个人的动作，从某个角度来看，与其说是外在的有意识的运动，莫如说可以看成内在的一种无意识的运动。例如，在欢乐、寂寞、高兴、愤怒时，或者在受到好意对待和敌意对待时，在感到饥饿、饱腹、尿意、疲劳或疼痛时，或者在感到满意或灰心丧气时，人都会用一种无意识的动作来表示。但是，有的人愤怒时即使肚子不饿也要吃，而有的人愤怒时即使肚子饿也没有食欲。由此可见，愤怒和饥饿也因人的感受性不同而以不同方式的无意识动作来表现。

由此可见，研究自发动功的整体法就是这样观察个人发生的动作（无意识的动作），观察它们是由于哪个部位紧张，哪个部位松弛，或者是哪个部位快速，哪个部位迟缓而产生的，从而找出身体运动的方向性。这也就是说，人的感受性也是有方向性的。

使身体运动发生方向性的这种局部的张驰和迟缓，除了感受性的方向外，还表现在脑的作用和腰的作用，特别是从腰椎部的张驰和迟速上可以明显地表现出来。腰椎部有一个部位，好象扇轴一样重要，或者说好象整体的中心一样，它能使整个身体活动，但它自己却好象一点也不动，这叫做无意识运动的焦点。例如向上进行无意识运动，其焦点在第一腰椎部位；向左进行无意识运动，其焦点在第二腰椎部位；转腰无意识运动，其焦点在第三腰椎部位；向内进行的下蹲

时的无意识运动，其焦点在第四腰椎部位；前屈，鞠躬时的无意识运动在第五腰椎部位。这被称为“野口法则”。

这些无意识运动的焦点时而紧张，时而驰缓，反复不已，就会出现偏重于某一方向的运动。各部位的无意识运动有所偏重地反复进行时，身体各关节也必然要发生特定方向（上、下、前、后、左、右扭转）的运动，根据这些以及同时发生的知觉的变化，以及位置的改变（变位）等等，可以观察出人的生活状况和无意识的愿望。这种观察方法就是后面将说到的“整体操法”的特点。

这种无意识运动，每个人常偏重于出现某方面的动作，这种运动的习性就称为“体癖”。因此，各个无意识运动的焦点，就称为“体癖运动焦点。”

当心身无意识地紧张时，人们常爱向外界做出合乎自己要求的动作来，这叫做“郁散体癖”，共有6种。当心身无意识地驰缓时，人们则常爱向内贯注于自己，这称为“贯注体癖”，也有6种。两种体癖共有12种。如果以“郁散体癖”编号为奇数，“贯注体癖”编号为偶数，则这12种是：

上下型（第1种、2种）左右型（第3种，4种），前后型（第5种，6种），扭转型（第7种，8种），伸缩型（即开闭型，第9种，10种），迟速型（即纯敏型，第11种、12种）。

无意识运动是什么样子，可以根据人站立时无意识分布的体重如何移动而分析出来。测定体重分布，是把两脚底分成6部分（即两脚的左、右、后跟6部分），再通过做几个有意识的动作来看看这些部分的体重分布是怎样移动的，再根据测得的数值变化情况，可以观察到这些动作中有什么

样的内在的无意识的运动。测定体重分布情况，主要是查明无意识运动发生的机制等。

体重分布的状况，因人而异，而且是习惯性的，这已为历来的研究所证实，此外，长期测定体重的分布情况，还有可能查出固有的运动规律和周期的行动规律。也就是说通过长期测定体重分布情况可以看到个性的变化。通过分析体重分布图，还可以探明无意识运动的速度及其节律变化等。

还有一种检查法，它是把分布的状况，通过振动，来查明身体各部传导的特点。这是一种通过查明从特定部位传导到特定部位的共振的关系，来探明个人的特点。

此外，还有各部体表温度的检查法。日本整体法研究已经测定了各个部位的体表温度，观察了某些部位的紧张驰缓的持续时间同体表温度变化的关系，以期查明个人的情况和“体癖”（自发动功）的特点。

日本就是这样通过体癖的观察，测出各种数值，以探讨个人的特点。但是，我们总是把活动方式看成是统一整体的行动，认为体癖（自发动功）经过若干重复（重迭）就会构成个人的特点，所以我们总是把体癖区别为素质和现象，体癖的素质表现出来的形式，我们称之为“体势”（自发动态）。

人在生命过程中，为了生存经常需要调整，因而自发性的动作就会表现出来，这时，在身体内部起作用的是脑和腰，它们使体癖运动（自发动作）的焦点变得谐调起来。但是，一旦自发动作中断了或改变了，没有圆满结束，人的感觉就会发生异常。例如，在需要紧张时，如果内部出现了妨碍松驰的因素，人也会感到不快。这两种情况，都会导致自发动作发

生停顿，而人一般不太容易感觉出来。这根据体重分布表也可推算出来。例如。在做上下方向的自发动作（体癖）时，向上运动要靠第一腰椎部的紧张，而支配一侧扭转运动的第三腰椎部就必须放松。但是如果因某种因素，第三腰椎部总是保持紧张，则就会发生扭转的自发动作，而上下方向自发动作就会受到抑制，从而引起性急，或无端的反抗，或血液循改变等现象。这种现象时间久了，还会引起自发动作的停顿，这是必须加以调整的。

（二）自发动功是了解自己和锻炼自己的方法

1、“整体体操”（引动练习）

我们有时总是不能自发地动起来，或者动起来很不协调。这时，如果把呼吸调整一下，象伸懒腰，叹息或兴奋时那样鼓劲发声，自动地呼气，或者无意识地屏息一下，就会解决。也就是说，为了促进自发动作，改变一下自己的呼吸节律，就可以了，所以我们倡行的“整体体操”（即引起自动的一套引动练习——译注），主要利用的就是呼吸。所谓“整体体操”，就是当自发动作受到阻碍或中途停顿时用来改变这种情况的一套练习。

另外，人的无意识运动是靠固有的运动焦点而实现的，而疲劳也是来自这里，也就是说，局部的疲劳也发生于这些运动焦点。“整体体操”练习采取的体位（姿势），可以改变对无意识运动起作用的力量的方向，所以它也有消除疲劳的极其显著的效果。把呼吸法和体位法结合起来成为一体，这就是“整体体操”的特征。

基本体操是在呼吸的间隙中鼓气然后放松呼气，这样做一次平均需要45秒钟左右，采取仰卧位。适用于各种自发动

作的体操共有12种，基本上都是采用这种方式的。实际上在进行时，还要根据每个人出现的自发动作（体癖）的情况而缜密地进行设计，灵活运用。每天练习一次是个原则，根据体重分布的变化能够及时发现停止体操的适当时间是至关重要的。

“整体体操”的动作有快的，有外部不动只内部动的，有停顿的，也有固定的，重点是以练功人不假思索就做出来的动作和已经遗忘的动作为中心。由此可见，“整体体操”的动作，就是每一个人体内存在而又可能做的动作，而不是外加的唐突的动作。另外，从运动方面来说，因为目的是要消除每个人的僵劲，所以采取的体位必须能使练功者放松，因此我们就采取了仰卧位。另外，也有站立进行的慢动作的“整体体操”，其动作不可加快，而是要尽量可能地缓慢，这有助于一面肌肉紧张，一面改变体内起作用的力量的结构（这理论似可用来解释太极拳一类的动功——译注）。

在需要做“整体体操”时，练功者的感觉因自发动作的停顿而变得不正常了，其呼吸和动作也不能很好配合，这是个矛盾。当个人做“整体体操”时，动作感到只要够用来做体操就可以了，在做体操当中，动作感觉是会得到锻炼的。

2、“活元运动”

众所周知，人的无意识运动是受锥体外路神经系统支配的，而有一种运动正是锻炼这种锥体外路系统的方法，我们叫它“活元运动”。人的记忆和学习靠锥体外路系统，而利用锥体外路系统运动来锻炼它自身，这实在是“整体法”（自发动功）的一种发展。

“活元运动”不是靠想象和意志来进行运动的，而是一

种无意识活动。就象睡觉时不断转身变换睡眠姿势一样，是有感于自己体内有某种要求而无意识地连续做。“活元运动”有个特点，就是它随时随地可练，体位（姿势）不限，只要能放松就能做起来，可以体会到一种快感。坚持练活元运动，可以锻炼支配自己动作，集中意念和驾驭自己的能力。另外，也可以随时随地自由放松和自发地动起来，这是内部的感觉驾驭身体的一种方式。很多人的经验和体会证明，做活元运动之后，在生理上心理上极其稳定和爽快。“活元运动”动不起来时，可用“整体体操”来诱导，使之动起来。“活元运动”和“整体体操”是相辅相成的。

3、行气法

行气法是由运气法和发气法组成的。

运气法——是把“气”集注于特定部分的方法，如把“气”集中于脊椎，或把意念集注于两手合掌的手指。

发气法——是向别人某个部位发“气”，用以改变别人“内气”的方向。这是利用人类所固有的对“气”的感应特性而进行的。这种对“气”的感应的存在，是下面将说到的“整体操法”的基础。如果沉静地，稳定地，稳定地运好“气”，则呼吸自然会加深，即出现深呼吸。所以，为了练好发气法，必须先练好运气法和向手掌发气的呼吸功夫。

上述方法，看起来好象什么也未做，它只是要把每个人体固有的自然的动作活化起来而已。日本整体法观念就是要什么也不做就能使自己产生主观感觉，就能支配自己。

（三）了解别人和对别人起作用的方法

“相互活元运动”是靠“气”的感应互相作用于对方的“活元运动”。这种功法是两个人进行的一种体操，因为两

个人的体力不同，诱导者和被诱导者可以自然产生，不必用意，可以毫不勉强，而且对锥体外路系统运动的训练效果显著。

上面说的“相互活元”，是二个人无意识以“气”对“气”发生作用的功法，而整体操法则是完全有识识地对别人发挥作用的功法。它可以观察原有的和现在的自发动作（体癖）的情况，并可以向对方施加影响并促进发生变化。这套功法及其调整技术是只靠向手掌运气，以发气者和接受发气者之间具有“气”的感应为前提的。另外，由于要使对方体内存在的“气”变成自发动作，所以发气者要会创编一些动作，以便能利用对方体内的“气”。而且最重要的是要注意对方的呼吸，要能在对方呼吸间隙运用变换的技术，以便恰好诱发出对方的自发动作（体癖）。简而言之，这就是一套使别人产生自发动功的“整体操”。这种“整体体操”的查整效果，通过体重分布情况的测定可以检查出来。除了“整体体操”以外，“整体操法”也能诱发出“活元运动”。变换的方法大致有两种：一种是加强用意运气，另一种是加强郁散。在变换时，根据体表上可以观察到的部位的紧张或驰缓而进行调节，但这要有一套极其严密的技术配合运用，才能达到目的。

另外，“整体操法”的核心是要在人的无意识这点上下功夫，是要使无意识具有方向，因而这种“向心的心理指导法”。这正是如野口晴哉先生所说的“体育必须是心理的”。这套“整体操法”可说是一套较好的潜在意识的锻炼的方法。

现在，人们已经认识到，这套“整体操法”都是向“无

意识这点上下功夫的，认为是研究人类生命科学的技术顶峰。这套功法，在野口晴哉先生说来，已达到炉火纯青的境地。但由于有不得外传的这种法的制约，"整体操法"只能在"日本社团法人整体协会"范围内流传，现在已有不少后继者正认真在探求其理论和技术中。

后　　记

民间流传的养生、强壮功法种类繁多。笔者偏爱道家功法，主要是它具有实用性，凡有节假日就外出寻师访友，向前辈们讨教，早晚刻苦练习，勤于实践。由于“悟”性低，到成年后才体会到“真传一句话，假传万卷书”语，故将真传记录于案，反复实践后附录一些心得。有些感受很难用文字表达清楚，在教功时经常和学员共同探讨，疑难问题得到了恩师杨梅君、宋鑫祥、卢俊海的启发和指导，几经易稿后，权作教材，其中有些章节和有关民间流传的气功手法，受到李广富老师和民间气功师潘肆合、苏广洵的赏识和支持，为本书的出版发行做了大量工作的。广西民族出版社科普辞书编辑室同志的大力支持，在此一并表示感谢，

关于书中介绍的一些手法和诀窍，本人体会不深，只是发现在临床上有明显效应，就毫无保留地写出来，有些实用性不强的全部删去，力求以实用为主，

鉴于本人道行浅薄，现虽已草草成书，其中是有不少疏漏和错误之处，敬请同道指正为盼。

编著者

[General Information]
书名=实用道家气功法
作者=严蔚冰编著
页数=240
SS号=10094312